sorrisi e canzoni TV

in Tavola

GIUGNO 2010



Focaccia soffice ai pomodorini
pag.28

OSPITI A CENA

Un menu pensato per i mondiali di calcio
pag.76

INSERTO DA STACCARE 19 ricette

Pizze e focacce di tradizione

IN QUESTO NUMERO

- Le ciliegie: come acquistarle e gustarle
- Grande grigliata d'estate di carni miste e verdure
- Ricchi panini per la spiaggia o il picnic

...e in più



19 IDEE SFIZIOSE CON GLI SPAGHETTI



70 ARROSTI, INVOLTINI E PIATTI FREDDI CON IL VITELLO



80 GOLOSI DESSERT DA FARE CON IL GELATO PRONTO



p.28 p.80 p.19 p.70

in Tavola

GIUGNO 2010

PER TUTTI I GIORNI



8

Ciambella rustica alle ciliegie

LA CUCINA FILMATA



26

Focaccia ligure all'extravergine

SAPER RICEVERE



76

Spiedini bianchi, rossi e verdi

LEGENDA

- ★ difficoltà
- tempo di preparazione
- tempo di cottura
- costo ricetta
- €€€ molto economica
- €€€ economica
- €€€ costo medio

Indice ricette

ANTIPASTI E BEVANDE

PRIMI

SECONDI E SALSE

CONTORNI E VERDURE

PIATTI UNICI

DOLCI

LEGENDA

- light
- in meno di 30 minuti
- economica

Detto fra noi

Uno spazio tutto nostro per confrontarci e scambiarci idee e consigli e creare insieme il giornale che ci piace

GIUGNO - LUGLIO 2010

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

CARE AMICHE...



quante volte avete provato a preparare una pizza o una focaccia a regola d'arte e l'impasto non è lievitato bene, oppure dopo la cottura è risultato troppo duro, troppo alto, poco soffice? Questo mese vi proponiamo ricette sicure, con farciture nuove e, sopratutto, le dosi corrette per il successo di ricette classiche come la focaccia genovese o quella pugliese con i pomodorini, la pizza con la burrata o con i peperoni. Tutti piatti che non possono mancare nel vostro ricettario.

Laura Maragliano

La torta salata di Carola



Gentile "redazione", in periodo di Mondiali i miei due figli tornano dal campo di calcetto con una fame da lupi! Io faccio trovare loro una bella fetta di torta salata: tagliate a filetti 6 pomodori secchi sott'olio e12 olive kalamata. Unite 100 g di robiola, 100 g di quartirolo, 1/2 dl di latte, 1 uovo e poco sale e pepe. Foderate uno stampo di 20 cm antiaderente con 400 g di pasta brisée stesa e bucherellatela. Riempite la base con il ripieno e cuocete in forno già caldo a 180° per 40 minuti. *Carola, Pavia*

→ FRULLATO TROPICALE



Cara Laura, ho una vera passione per il mango e i frutti tropicali in generale. Mi suggerisci un bel frullato da preparare al volo? Arriva il caldo... Grazie mille.

Elisa Grilli, Lodi

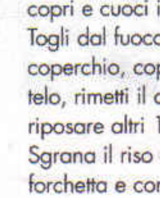
Ciao Elisa, in estate i frullati sono sempre un'ottima soluzione per consumare porzioni extra di frutta . Ecco la ricetta giusta per te: pulisci e riduci a dadini 1/2 mango (taglia a fettine l'altra metà) e 1 papaia. Frulla la frutta a dadini con il succo di 1 lime e 1,5 dl di succo d'ananas pronto. Inumidisci con il lime il bordo dei bicchieri e passalo in un mix di zucchero e cannella. Versa il frullato nei bicchieri e decora con le fettine di mango.

→ INSALATE DI RISO ORIENTALE

Salve, sono da tempo una vostra lettrice. Complimenti per le belle ricette, tutte all'insegna del risparmio, con gusto. Brave. Ho una domanda per voi: è arrivata la stagione delle insalate di riso. Ultimamente mi piacciono quelle con i risi a chicchi lunghi (Thai, Basmati, Patna, per intenderci), ma mi chiedo se la cottura è la stessa... Grazie in anticipo.

Annamaria Pennellone, (PA)

Cara Annamaria, siamo contente che il giornale ti piaccia e ci impegniamo a migliorarlo sempre di più. In effetti i risi a chicchi lunghi sono più delicati, e andrebbero preferibilmente cotti con la tecnica del pilaf. Sciacqua più volte il riso, versalo in una casseruola o una pirofila che vada sul fuoco e coprilo con il doppio del volume di acqua bollente. Riporta a bollore, abbassa la fiamma al minimo, copri e cuoci il riso 10 minuti. Togli dal fuoco, alza il coperchio, copri il riso con un telo, rimetti il coperchio e fai riposare altri 10 minuti. Sgrana il riso cotto con una forchetta e condisci la tua insalata orientale come vuoi.





Anghiò

ANGHIÒ FESTIVAL dall' 1 al 4 luglio

L'evento prende il nome dal termine dialettale locale Anghiò, che significa alice. Tutte le varietà di pesce azzurro saranno protagoniste a S. Benedetto del Tronto, importante mercato ittico delle Marche. Ci saranno convegni, incontri, mostre e laboratori per scoprire caratteristiche e qualità di alici, sarde, sgombri, tonni, ricciole & Co., visitando per l'occasione la bella Riviera delle Palme.

Info www.sedicieventi.it

Food news



• EATinerari del gusto

Per chi vuole riscoprire le tradizioni: sono 6 i percorsi che attraversano le terre di Langa. Li trovate racchiusi in una scatola che contiene tutto quello che serve per partire, per grandi e piccoli viaggiatori. Per prenotare e scegliere l'EATinerario su misura: 011.8198179 www.eatinerari.it

Teniamoci in contatto. **Mandateci commenti, suggerimenti, foto con i vostri migliori piatti e segnalazioni di appuntamenti e iniziative: cucina1@mondadori.it**

LE MAGNIFICHE 4



MAROSTICA (VC): unica IGP italiana. A forma di cuore e dal colore rosa-rosso, ha buccia e polpa mediamente sode. È succosa e ha un sapore molto dolce e gradevole.



DURONE DI VIGNOLA: scurissima, quasi nera e di grandi dimensioni. È caratterizzata dalla polpa soda, succosissima ed estremamente dolce.



FERROVIA: tipica della Puglia, è di colore rosso con polpa croccante e profumata. Il nome deriverebbe dal fatto che il primo albero nacque (1935) vicino ai binari.



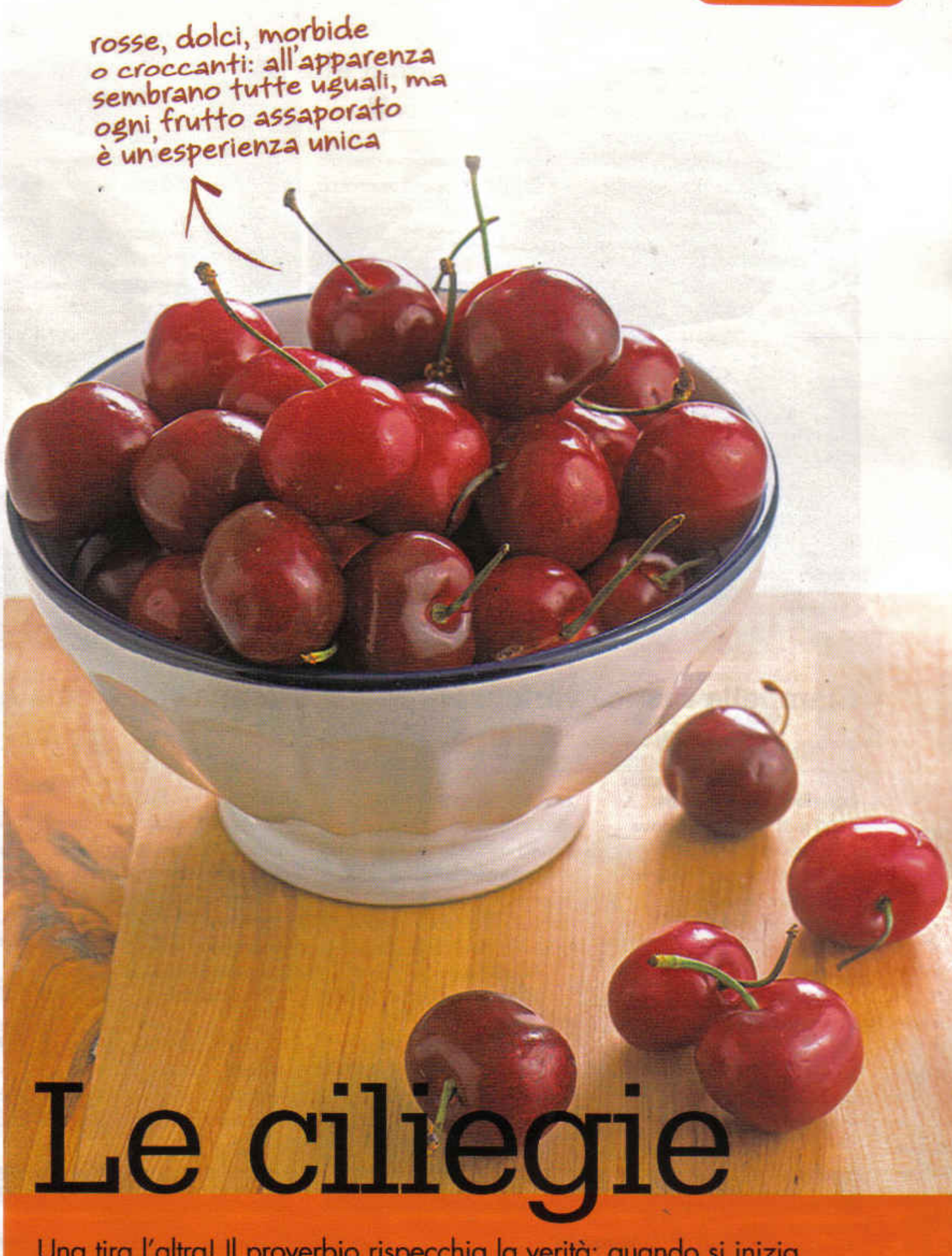
BIGARREAUX, di origine francese, è una ciliegia di dimensioni medio grandi. Fra le prime a maturare, ha un colore che varia dal rosso brillante al viola.

SAPERNE DI PIÙ

- **Acquistatele** sode con la buccia tesa, lucida e senza difetti. Il picciolo deve essere ben verde ed elastico. Non compratele acerbe, perchè non maturano una volta staccate dall'albero.
- **Per snocciolarle**, usate l'apposito snocciolatore o, in alternativa, apritele delicatamente ed estraete i noccioli con la punta di un coltellino.

FOTO DI MONDADORIPRESS

rosse, dolci, morbide o croccanti: all'apparenza sembrano tutte uguali, ma ogni frutto assaporato è un'esperienza unica



Le ciliegie

Una tira l'altra! Il proverbio rispecchia la verità: quando si inizia è davvero difficile smettere di mangiarle. E allora, seguite i nostri consigli, vi sveleremo come realizzare dolci golosi, come prepararle sciroppate e usarle in sfiziose preparazioni salate

di Mauro Cominelli





Ciambella rustica variegata

★☆☆ facile · 20' · 40' · €€€

Ingredienti per 8 persone:
- **500 g di ciliegie** • **4 uova**
- **burro** • **farina 00** • **1/2 bustina di lievito vanigliato**
- **zucchero semolato**
- **zucchero a velo**

480 cal/porzione

1 Eliminate i piccioli delle ciliegie e snocciolatele. Pesate le uova (con il guscio); quindi pesate la stessa quantità di farina, zucchero semolato e burro. Montate il burro morbido con lo zucchero. Sgusciate le uova, separando i tuorli dagli albumi, e unite i tuorli al burro, 1 per volta.

2 Aggiungete la farina setacciata con il lievito, amalgamate gli albumi montati a neve e unite anche le ciliegie.

3 Versate il composto in uno stampo a ciambella di 22 cm di diametro imburrato e infarinato. Cuocete il dolce in forno a 180° per 40 minuti. Sformatelo e spolverizzatelo con zucchero a velo.

Coppa con crema e panna

☆☆☆ facilissima · 15' · 5' · €€€

Ingredienti per 4 persone:
- **500 g di ciliegie** • **1 bicchiere di Porto rosso** • **1 disco di pan Spagna pronto (circa 100 g)**
- **1,5 dl di panna fresca** • **50 g di zucchero** • **2,5 dl di crema pasticcera pronta** • **30 g di mandorle a lamelle**

400 cal/porzione

1 Cuocete le ciliegie pulite e snocciolate per 5-6 minuti con 30 g di zucchero e il vino Porto. Lasciate raffreddare. **Tagliate** il pan di Spagna in 8 pezzi e spennellateli con lo sciroppo delle ciliegie. Montate la panna con lo zucchero rimasto.

2 Coprite il fondo di 4 coppe con 1 pezzo di pan di Spagna, aggiungete metà delle ciliegie e della crema pasticcera. Unite i pezzi di pan di Spagna, le ciliegie e la crema rimasta. Aggiungete la panna montata, spolverizzate con le mandorle a lamelle, decorate con 1 cucchiaio di sciroppo e servite.

TERRINA AI FORMAGGI E BASILICO



Mescolate 200 g di ricotta, 200 g di caprino, 10 foglie di basilico tritate, sale e pepe. Distribuite 1/3 del composto in 4 stampi di 6-7 cm di diametro, aggiungete 10 ciliegie a pezzi e proseguite con gli strati. Terminate con i formaggi, sformate e decorate con basilico e 1 ciliegia.

FILETTO DI MANZO IN ROSSO



Soffriggete 1 scalogno in una padella con 20 g di burro. Unite 300 g di ciliegie a pezzi, 10 g di zucchero e 1/2 dl di vino rosso. Intanto, grigliate 2-3 minuti per parte 4 fette di filetto di manzo. Trasferite la carne nella padella, lasciate insaporire per 1 minuto, salate, pepate e servite.

FOTO DI MONDADORIPRESS

CON IL GELATO

Distribuite 300 g di ciliegie cotte e il loro sciroppo (vedi ricetta a sinistra) in 4 grandi coppe. Unite una pallina di gelato al fiordilatte o alla crema. Spolverizzate il gelato con cannella in polvere e servite.



Clafoutis tiepido alle mandorle

★☆☆ facile | 20' | 40' | €€€

Ingredienti per 6 persone:
• 600 g di ciliegie • 100 g di farina 00 • 1/2 cucchiaino di lievito vanigliato per dolci • 40 g di mandorle a lamelle • 3 uova • 50 g di zucchero semolato • 2 dl di panna fresca • 1 dl di latte • burro • zucchero a velo • sale
300 cal/porzione

1 **Eliminate** il picciolo delle ciliegie, lavatele e snocciolatele. Trasferitele in una pirofila imburrata di 22 cm di diametro e distribuitele, in modo da formare uno strato uniforme.

2 **Sgusciate** le uova in una ciotola, aggiungete lo zucchero e 1 pizzico di sale e sbattete con la frusta. Incorporate la farina setacciata con il lievito, poca alla volta; quindi versate la panna e il latte a filo, montando sempre con la frusta.

3 **Versate** la pastella nella pirofila, coprendo completamente le ciliegie. Distribuite sulla superficie le mandorle a lamelle e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Sarà pronto quando risulterà sodo e appena dorato, ma ancora morbido. Togliete dal forno il clafoutis, lasciatelo intiepidire, spolverizzatelo con lo zucchero a velo e servite.

Il clafoutis è un dessert di frutta estiva di tradizione francese. Il suo nome deriva dall'occitano "clafir" che significa riempire.

IL KIRSCH

Lavate 500 g di ciliegie, eliminate il picciolo e snocciolatele. Sbriciolate i noccioli in un mortaio e disponeteli in un grande vaso con le ciliegie. Aggiungete 1 l di grappa, chiudete e riponete al buio per 2 mesi. Preparate uno sciroppo denso con 1 l di acqua e 750 g di zucchero. Filtrate la grappa e mescolatela allo sciroppo. Filtrate ancora, versate nelle bottiglie e fate riposare per 2 mesi prima di servire.





Sciroppate in casa

Lavate 4 vasi e i loro coperchi, asciugateli e metteteli in forno a 100° per circa 30 minuti, spegnete e lasciate raffreddare. Disponete la scorza di 1 limone in una pentola con 250 g di zucchero e 1/2 litro di acqua. Portate a ebollizione e cuocete lo sciroppo a fiamma bassa per 5-6 minuti. Lavate 1 kg di ciliegie, tagliate il picciolo, lasciandone circa 1 cm e suddividetele nei vasi. Versate lo sciroppo fino ad arrivare a 3/4 dell'altezza dei vasi e chiudeteli. Trasferite i vasi in una pentola, disponete sul fondo un telo pulito e riempitela di acqua fredda, fino a superare di almeno 4 cm i coperchi dei vasi. Portate a ebollizione e fate sobbollire per 20 minuti. Lasciateli raffreddare nell'acqua e metteteli in luogo buio e fresco a riposare per almeno 1 mese prima di consumarle. Non corservatele più 6 mesi.





IL PRODOTTO STAR

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Insalate in busta

• **COSA SONO.** Si tratta di verdure fresche pronte per l'uso, già selezionate, lavate, tagliate e confezionate.

• **LA LAVORAZIONE.** Sebbene vengano trattate in fase di lavaggio, è consigliabile lavarle al momento del consumo. Gli ortaggi vengono sgocciolati, asciugati e confezionati in atmosfera modificata (una miscela di gas azoto, anidride carbonica e, in alcuni casi, ossigeno che non altera le qualità organolettiche dei cibi) per conservarne il colore e rallentarne il deterioramento.

• **LA FRESCHEZZA.** Hanno una durata limitata, di 4-5 giorni, e vanno conservate in frigorifero. Una volta aperte, vanno consumate. Le date di confezionamento e di scadenza sono indici di freschezza. La prima è facoltativa, la seconda è obbligatoria.

DEFINIZIONE E INGREDIENTI



"Pronta all'uso" oppure "già lavata" e "confezionata in atmosfera modificata" sono le definizioni tipiche presenti in etichetta. **Ingredienti:** Sono indicati in ordine decrescente a seconda della quantità. Così si può valutare il rapporto tra le diverse varietà, più o meno pregiate. (Mixticanza, Dimmidisì, 140 g, 1,72 €)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

CONTENUTO MEDIO PER 100g DI PRODOTTO

VALORE ENERGETICO	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
18 kcal - 75 kJ	1,8 g	2,2 g	0,2 g

Per golosi impazienti

GELATO SPRINT IN MENO DI UN'ORA

Pratica e funzionale. Grazie al particolare sistema di raffreddamento, questa piccola ma potente gelatiera è in grado di preparare in poco tempo gustosi gelati fatti in casa. Morbido e genuino, il gelato sarà pronto per un assaggio in soli in 30-50 minuti. La macchina consente di preparare fino a 1 kg di gelato cremoso oppure 800 g di gelato classico. Lo speciale ricettario incluso permette di lanciarsi, senza paura, alla scoperta del goloso mondo di gelati e sorbetti.



• **ci piace perché:** tenendo sempre in freezer lo speciale elemento refrigerante, non ingombrante, si può decidere di preparare uno squisito gelato fatto in casa in meno di un'ora. La macchina poi consente di conservare il gelato alla giusta temperatura fino a 18 ore dalla preparazione. Si consiglia di leggere le istruzioni per l'uso.

La gelatiera HR2340, Philips. La trovate nei media store e nei migliori negozi di casalinghi, prezzo **74,90 €**.

GRANDE ASSORTIMENTO

• È un approccio vincente al grande mondo del discount, quello della catena Penny Market, secondo la formula che prevede un ampio assortimento di qualità, marca e prezzo in oltre 284 punti vendita, distribuiti in 17 regioni in tutta Italia. Le promozioni sono numerosissime e cambiano settimanalmente. Per le ultimissime offerte nel punto vendita più vicino a voi, consultate il sito www.pennymarket.it



A CURA DI FRANCESCA TAGLIABUE E MONICA SARTONI CESARI - FOTO MONDADORI PRESS

PER UN INTERVALLO GOLOSO
Gli snack dei Mondiali



DA COLLEZIONE
Un omaggio speciale alle storiche vittorie della Nazionale Italiana ai Mondiali. In occasione del Campionato 2010, il tradizionale vasetto della nota crema di nocciole al cioccolato si veste di quattro nuove esclusive grafiche, tutte da collezionare dagli appassionati più golosi.

• Per i ghiottoni e i collezionisti: **Nutella,** Ferrero, 200 g, prezzo consigliato: **2,19 €**.



TRICOLORE
È un tributo al Bel Paese questa speciale edizione delle lenti al cioccolato che sorridono. Solo per il periodo Mondiali, il croccante cuore di arachidi è ricoperto da un guscio bianco, rosso e verde di morbido cioccolato al latte, per un vero effetto ciliegia: una tira l'altra.

• **M&M's® Italian Special Edition,** Mars, pouch da 250 g, a **2,69 €**, single pack da 40 g, a **1,00 €**.



DIVERTENTI
Morbide formine di purè di patate "scendono in campo" in occasione del campionato di calcio. Croccanti e dorate, hanno forma di giocatore e di pallone, per ricreare grandi partite insieme ai bambini. Perfette al forno, sono ottime in padella o in friggitrice.

• In esclusiva presso Auchan, Simply e Ipersimply. **Golden Goal,** McCain 750 g, prezzo consigliato: **2,70 €**.

Prodotti a confronto
CONI GELATO

1 Croccantissimo e ghiotto il cuore di wafer al cioccolato al latte del cono dedicato all'omonimo snack. (Cono Kit Kat, Motta Gelati, a **1,50 €**).

2 Estetica accattivante e un morbidissimo gelato alla vaniglia del Madagascar lo contraddistinguono. Per i palati esigenti (Cono Prestige Madagascar, Sanson **1,30 €**).

3 L'intramontabile gelato dal Cuore di Panna quest'anno compie ben 50 anni. (Cornetto Classico, Algida, a **1,20 €**).

4 Nocciola e cacao si alternano in un abbraccio goloso fino in fondo alla cialda. (Cornetto Enigma, Algida, **1,50 €**).



DA TENERE IN CANTINA



• **Prosecco Superiore** Asolo DOCG dall'Alta Marca Trevigiana. Grazie alla sua particolare struttura sostiene abbinamenti importanti. Ottimo per accompagnare tutto il pasto. (Prosecco Superiore ASOLO DOCG a 9,50 €).



• **Vino bianco.** Armonico e di buona struttura, perfetto per l'estate, è un vino gentile da abbinare a primi leggeri, crostacei e piatti di pesce. Si serve fresco, a 10-12°. (Jacaranda, Enologica Cassarà, 0,75 a 7,80 €).



• **Vino frizzante rosso** del Lago di Bolsena, Aleatico 100%. Brioso al gusto, ben si accompagna ad antipasti di salumi e formaggi, come pure a dolci secchi o a base di crema. (Pomè, Falesco, 0,75 l a 8,00 €).



• **Birra** Un nuovo formato, quello della classica bottiglia di vino, per questa birra dal carattere frizzante e dal gusto intenso, creata per accompagnare piatti tradizionali e non. (Theresianer Wit, 0,75 l, a 4,50 €).



• **Liquore allo yogurt** Da bere freddo, solo o in cocktail, è realizzato con ingredienti naturali e yogurt di altissima qualità. Lo speciale rivestimento ne mantiene intatta la freschezza (Natural Yoghurt Liqueur, Bols, 0,7 l , a 10,00 €).





pratici e veloci

QUADRETTI DI PROSCIUTTO COTTO

LA NOVITA' DEL MESE

- **Cosa sono:** delicati cubetti finemente affettati di prosciutto cotto di qualità, pronti da usare in una pratica confezione
- **In cucina:** belli da vedere, versatili nel loro utilizzo, non contengono glutine, glutammato o latticini
- **Dove:** li trovate nei migliori supermercati (Petali di prosciutto cotto, Parmacotto, confezione con 2 vaschette da 70 g, 3,09 €.

Panna e prosciutto

Lessate 280 g di **spaghetti** in abbondante acqua salata. Riunite in una padella 30 g di **burro**, 200 g di **panna fresca** e scaldate a fuoco medio. Scolate gli spaghetti al dente, versateli nella padella e fateli insaporire. Cospargeteli con un trito di **erbe aromatiche** (erba cipollina, basilico, prezzemolo) e 1 cucchiaio di **scorzetta** di limone grattugiata. Togliete dal fuoco, unite un pizzico di **pepe**, 80 g di **prosciutto cotto** (petali), 50 g di **grana** grattugiato e 20 g di **pinoli** tostati.

DA LEGGERE

Quando la moglie va in vacanza (ricettario per mariti imbranati) è un vero prontuario ricco di ironia e utili consigli, per mariti "abbandonati" in città alle prese con i fornelli.



Da leggere e gustare con "lei", prima che... parta (ed. Gribaudo, 7,90 €).

FRUTTA DA BERE

Succhi e frullati Insieme a centrifugati, smoothie e frappè sono i protagonisti di questo manuale illustrato di golosità naturali, da gustare in ogni momento, all'insegna della salute e del benessere (ed. Gribaudo, 9,90 €).







GUIDA ALL'ACQUISTO

- **Come si presenta.** In una confezione da 1 kg a forma di cestello, compatta e pratica da tenere in frigorifero. È sempre meglio controllare gli ingredienti, perché in alcuni casi lo yogurt al naturale è addizionato con zucchero d'uva. Esiste la versione alla frutta.
- **Dove si trovano.** Nei supermercati più forniti e negli ipermercati. Spesso è in offerta lancio a un prezzo vantaggioso.

PERFETTO PER IL BRUNCH

- **Salato.** Frullate 250 g di yogurt con 1 costa di sedano con le foglie, 1 spicchio d'aglio, 20 steli di erba cipollina tagliuzzata, 1 cucchiaio di aceto bianco e 1 di olio extravergine, un pizzico di sale e pepe. Avrete una salsa perfetta per condire un'insalata mista con pomodorini e carotine.
- **Dolce.** Tagliate a dadini 1 banana, 2 mele Golden, 2 pere, 2 kiwi. Mescolate la frutta con 2 cucchiai di miele e 1 di succo di limone. Dividete in 4 coppe, coprite con yogurt e muesli.

Lo yogurt al naturale

In confezione grande è molto conveniente. Ottimo gustato da solo, goloso con l'aggiunta di frutta fresca, si rivela anche un ingrediente assai versatile, come vi dimostriamo in queste pagine

di Francesca Tagliabue

Farfalle con gamberi e avocado

★☆☆ facile | 20' | 10' | €€€

Ingredienti per 4 persone:
• 350 g di farfalle • 300 g di gamberetti già puliti • 1 avocado • 3 coste di sedano • 150 g di yogurt • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 limone • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiai di olio extravergine di oliva • peperoncino • sale • pepe

577 cal/porzione

1 **Saltate** i gamberi sgusciati in una padella con metà olio e l'aglio per 2-3 minuti. Ricavate la polpa dall'avocado, tagliatela a dadi e irroratela con il succo di limone filtrato. Emulsionate l'olio rimasto con lo yogurt e un pizzico di sale e pepe.

2 **Unite** il prezzemolo tritato e il peperoncino sbriciolato. Portate abbondante acqua a bollore e cuocete la pasta per il tempo indicato sulla confezione.

3 **Scolatela** e conditela con la salsina preparata, unite i gamberi, l'avocado e il sedano affettato finemente. Mescolate bene e servite subito.

ANCHE COSÌ

Per un gusto più intenso, sfumate i gamberetti in padella con 2 cucchiai di vino bianco e incorporate alla salsina 20 g di capperi sotto sale, ben dissalati.





Torta allo yogurt

★★☆ mediamente facile 35' 40' €€€

Ingredienti per 8 persone:
- **125 g di yogurt intero**
- **250 g di zucchero semolato**
- **375 g di farina 00** • **3 uova**
- **65 ml di olio di oliva delicato oppure di semi** • **1/2 bustina di lievito vanigliato in polvere per dolci** • **zucchero a velo** • **sale**

365 cal/porzione

1 **Sgusciate** le uova, separando i tuorli dagli albumi. Versate i primi in una ciotola con lo zucchero semolato e montate il tutto con la frusta a mano, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

2 **Incorporate** al composto la farina setacciata con il lievito, mescolando delicatamente per non formare grumi. Unite al composto l'olio versato a filo e lo yogurt mescolando, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Montate gli albumi a neve ben ferma con 1 pizzico di sale. Infine, incorporate gli albumi montati al composto, con movimenti dal basso verso l'alto, per non smontarli.

3 **Foderate** uno stampo di 22 cm di diametro con un foglio di carta forno bagnata e strizzata. Versate il composto preparato nello stampo e cuocete la torta in forno già caldo a 180 ° per circa 40 minuti (verificate la cottura infilando al centro del dolce uno stecchino, che dovrà uscire asciutto). Fatela intiepidire, sformatela su una gratella e, una volta raffreddata, spolverizzatela con zucchero al velo.



Spiedini di agnello con salsa

★★☆ mediamente facile 30' 70' €€€

Ingredienti per 4 persone:
- **500 g di spalla di agnello macinata** • **1 uovo grande**
- **la mollica di 2 panini**
- **1 cipolla piccola** • **1 spicchio d'aglio** • **4 panini formato pita**
- **timo** • **cumino in polvere**
- **salvia** • **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale** • **pepe**

Per la salsa:
- **2 melanzane** • **1/2 limone**
- **50 g di yogurt** • **menta**
- **2 spicchi d'aglio** • **sale** • **pepe**

547 cal/porzione

1 **Pulite** e lavate le melanzane, asciugatele, punzecchiatele con la forchetta e cuocetele in forno a 150° per un'ora. Spremete il limone e filtrate il succo. Sfornate le melanzane e fatele raffreddare. Tagliatele a metà, prelevate la polpa con uno scavino, tamponatela con carta assorbente e frullatela nel mixer con l'aglio spellato, lo yogurt e il succo di limone. Insaporite la salsa ottenuta con sale, pepe e menta tritata.

2 **Riunite** la carne con l'uovo in una ciotola, la mollica ammollata in acqua e strizzata, la cipolla, l'aglio e gli aromi tritati, e il cumino. Amalgamate, unite un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

3 **Formate** tante polpette di forma allungata, infilzatele su spiedini lunghi di legno e cuocetele sulla piastra unta di olio per 8 minuti, da tutti i lati. Servitele con la pita calda e la salsa di melanzane, a parte.



MATTONELLA ALLO YOGURT

Mescolate 500 g di **yogurt** intero con 120 g di **zucchero a velo**. Montate 3 dl di **panna fresca** fredda e incorporatela allo yogurt. Versate il composto in uno stampo da plum cake da 1 l e livellatelo. Trasferite in freezer per 5 ore. Servite a fette, completando con 50 g di **lamponi** freschi e una salsa ottenuta passando 100 g di lamponi attraverso un colino a maglie fitte.

FOTO DI MONDADORI PRESS

Il mais



Dolce, dorato e poco calorico, si sposa bene con il pesce, con la carne e con le verdure. E si trasforma, di volta in volta, in un ingrediente sorpendente

di Michela Prandoni, foto di Mondadoripress

→ TROFIETTE CON I GAMBERI

Rosolate 1 scalogno tritato con 2 cucchiai di olio; unite 24 gamberi puliti e cuocete per 1 minuto; poi sgocciolateli. Scaldate nel fondo di cottura 150 g di mais, 200 g di pomodorini ciliegia, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1 limone. Riunite infine i gamberi. **Cuocete** 350 g di trofiette, scolatele al dente, trasferitele nella padella con 30 g di burro e spadellate per qualche istante.

→ FRITTELLE CON GUACAMOLE

Tritate 180 g di mais sgocciolato, mettetelo in una ciotola, unite 230 g di mais intero, 125 g di farina, 1/2 cucchiaino di lievito per pizze, 1 uovo, sale, peperoncino e fate riposare 10 minuti. **Scaldate** olio di semi di arachidi, tuffatevi il composto a cucchiaiate e friggetelo, finchè sarà dorato. **Schiacciate** la polpa di 1 avocado con il succo di 1 lime, unite 1 pomodoro a dadini, 2 cipollotti tritati, sale e pepe. Servite la salsa con le frittelle.

→ PADELLATA DI POLLO

Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella, rosolatevi 1 spicchio d'aglio tritato e 500 g di petto pollo a striscioline. **Aggiungete** 6 falde di peperoni al naturale, 400 g di mais sgocciolato e 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro sciolto in un mestolino di acqua calda. Cuocete per 5 minuti a fuoco vivace, mescolando spesso. **Bagnate** con il succo di 1 lime, unite 4 cipollotti divisi a tronchetti, cuocete per altri 5 minuti e servite subito.

LEGGERO CROCCANTE



Già cotto a vapore, naturalmente dolce e dorato, il mais è pronto per mille preparazioni. Ricco di proteine e povero di calorie (72 cal per 100 g) è ideale per i piatti dell'estate Disponibile anche in barattoli per single. (Bonduelle, 425 g, a 1,16 €)

2 IDEE VELOCI

TARTE DI FOMAGGIO

Foderate uno stampo di 24 cm con pasta brisée stesa. Riempitela con 200 ml di panna mescolata a 2 pomodori secchi tritati, 80 g di provolone grattugiato, 2 uova, 100 g di mais ed erba cipollina. Cuocete in forno a 180° per 45 minuti.



BUDINI DI TROTA

Incorporate a 500 ml di besciamella pronta 2 uova, 130 g di mais sgocciolato, 50 g di filetti di trota affumicata a dadini, sale e pepe. Dividete il composto in 4 stampini unti di burro e cuocete a bagnomaria in forno caldo a 180° per 45 minuti.





TROFIETTE CON I GAMBERI



FRITTELLE CON GUACAMOLE



PADELLATA DI POLLO

✱ Le dosi sono per 4 persone

Spaghetti

C'è stato un imprevisto e ne avete preparati in abbondanza? Mettete da parte la dose in eccesso. Vi servirà per preparare una di queste ottime ricette

di Francesca Tagliabue

Sformatini



Rosolate un trito di **aglio** e **peperoncino** con 6 cucchiai di **olio** per 2 minuti, unite 30 g di **mollica** tostata, 50 g di **pecorino** (fresco e stagionato) e gli **spaghetti** avanzati. Spolverizzate di pecorino l'interno di 4 stampini da timballo unti e riempiteli con gli spaghetti. Cuocete in forno già caldo a 200° per 6 minuti e sformate.

In zuppa di fagioli



Tritate 1 spicchio d'**aglio** con 50 g di **pancetta**. Rosolateli in 3 cucchiai di **olio** per 4 minuti. Unite 150 g di **fagioli borlotti** lessati interi e 150 g passati,sale, pepe e poco **concentrato di pomodoro**. Dopo 3 minuti, unite 750 ml di **acqua** fredda, coprite e cuocete su fuoco basso per 30 minuti. Completate con gli **spaghetti** avanzati, tagliuzzati.

Cestini ripieni



Tagliate la calotta a 4 **pomodori**. Svuotateli, salateli e fateli sgocciolare. Tritate la polpa con 3 **cipollotti** e 20 g di **capperi** dissalati, rosolate in poco **olio**. Unite 40 g di **pecorino** e gli **spaghetti** avanzati. Farcite i pomodori, cospargeteli con 60 g di **briciole di pane**. Infornate a 200° per 5 minuti. Mettete le calotte e cuocete per altri 5.

Frittatona



Sbattete 4 **uova** con 60 g di **grana** e **pecorino**, un trito di **prezzemolo**, sale e pepe e mescolatevi gli **spaghetti** avanzati. Versatene metà in una padella con **olio** caldo, coprite con 300 g di **salsa di pomodoro**, 200 g di **mozzarella** a fettine e 100 g di **salsiccia** rosolata, terminate con gli spaghetti rimasti. Cuocete 6-7 minuti per lato.

DUE IDEE IN... FORMA





- **Nidi di spaghetti.** Scaldate 1 spicchio d'aglio tritato in un filo d'olio, unite poco basilico e gli spaghetti al pomodoro avanzati. Mescolate e unite 150 g di speck e 200 g di provola affumicata a dadini. Unite 4 uova sbattute e regolate di sale e pepe . Arrotolate una forchettata abbondante di spaghetti conditi e fatela cadere in una padella con olio caldo; cuocete la frittatina dai due lati. Ripetete con gli spaghetti rimasti e servite.
- **Frittatine al prosciutto.** Condite gli spaghetti avanzati con 40 g di grana grattugiato, 3 cucchiai di panna fresca, 2 uova sbattute, 1 pizzico di sale. Ungete con poco olio e burro una padellina antiaderente e versatevi 1/4 degli spaghetti conditi. Cuocete la frittatina compattandola con la paletta per ottenere una forma rotonda. Girate e fate dorare l'altro lato, togliete dal fuoco. Ripetete l'operazione per altre 3 volte. Farcite le frittatine con 100 g di prosciutto crudo o cotto a fettine e 150 g di crescenza e piegatele a metà. Servite tiepide.

se non avete spaghetti avanzati e volete preparare uno di questi piatti, lessate al momento la quantità di spaghetti necessaria e proseguite con la ricetta

CACIO E PEPE IN 4 MOSSE

1 **Lessate** 500 g di spaghetti in abbondante acqua salata. Ammorbidite con 3-4 cucchiai di acqua di cottura della pasta (oppure di acqua bollente) 200 g di formaggio pecorino non troppo stagionato o di parmigiano reggiano, grattugiati.

2 **Mettete** 4 cucchiai di olio in una larga padella, versatevi gli spaghetti scolati al dente e condite con una generosa macinata di pepe.

3 **Aggiungete** la crema di formaggio, mescolate. Terminate la cottura mantecando gli spaghetti 2-3 minuti su fuoco medio.

4 **Pepate** di nuovo, dividete la pasta nei piatti e servite.



Gli spaghetti avanzati sono la base delle ricette illustrate. Ricordate che la pasta cotta pesa 2 volte e mezzo quella cruda.

FOTO DI MONDADORIPRESS

* Le dosi sono per 4 persone

250 G DI MOZZARELLA





500 g di pomodori

Insalata aromatica

Tagliate la **mozzarella** a pezzetti, fatela sgocciolare su carta da cucina e mettetela su un grande piatto con i **pomodori** a spicchi privati dei semi. Irrorate con una salsina preparata, emulsionando 3-4 cucchiai di **olio**, 1 spicchio d'**aglio** tritato, **sale** e **pepe**. Insaporire con **origano** secco e servite la caprese.



120 g di prosciutto crudo

Millefoglie al basilico

Riducete la **mozzarella** a fette di 1/2 cm di spessore e fatela sgocciolare. Create 4 millefoglie, alternando fette di mozzarella, foglie di **basilico** e fettine di **prosciutto crudo** piegate. Terminate con la mozzarella. Condite con **olio extravergine**, **sale** e **pepe**, decorate con basilico e servite.



1 melanzana

Involtini grigliati

Affettate la **melanzana**, nel senso della lunghezza. Grigliate le fette su una piastra 1-2 minuti per parte. Disponete 1 cubotto di **mozzarella** su ciascuna fetta, unite 1 fogliolina di **menta**, arrotolate e fissate con 1 stelo di **erba cipollina**. Condite con **olio**, **sale** e **peperoncino** e servite.

Cucinate con ciò che

Scoprite sempre avanzi in frigorifero o qualche barattolo dimenticato e non sapete come utilizzarlo?



500 G DI ZUCCHINE



100 g di farina

Rondelle fritte

Spuntate le **zucchine** e tagliate a rondelle sottili. Mettetele in una ciotola, unite la **farina** e mescolate con delicatezza. Trasferitele in un colino e scuotetele, per eliminare la farina in eccesso. Friggetele, poche alla volta, in abbondante **olio** di semi di arachidi. Sgocciolatele e regolate di **sale** e **pepe**.



2 spicchi d'aglio

Alla poverella

Stufate in una padella antiaderente, partendo da freddo, le **zucchine** a rondelle, 1 spicchio d'**aglio** tritato e 2-3 cucchiai di **olio**. Quando saranno morbide, spegnete e unite 4 cucchiai di **aceto bianco**, lo spicchio d'aglio tritato rimasto, **menta** spezzettata, **sale** e **peperoncino**. Mescolate e servite.



25 g di pinoli

Con cipolla e prezzemolo

Riducete le **zucchine** a cubetti. Rosolate 1/2 **cipolla** in una padella antiaderente con 2 cucchiai di **olio**, unite le zucchine, chiudete con il coperchio e cuocete per 10 minuti. Tostate i **pinoli** in un padellino senza grassi. Uniteli alle zucchine, spolverizzate con **prezzemolo** tritato, salate e pepate.

FOTO DI MONDADORI PRESS

1 MELONE





100 g di feta

Con formaggio e menta

Dividete a metà il **melone**, eliminate semi e filamenti, tagliatelo a fette, eliminate la scorza e riducetelo a dadini. Mettetelo in una ciotola e mescolatelo con il formaggio **feta** a cubetti, 10 foglie di **menta** spezzettate e, a piacere, gamberi lessati. Insaporite con **olio**, **sale** e **pepe rosa**.



320 g di fusilli

Pasta fredda con cipollotti

Lessate i **fusilli**, fermate la cottura sotto acqua fredda corrente e fateli asciugare stesi su un telo. Pulite e tagliate a rondelle 2 **cipollotti**. Eliminate buccia e semi del **melone** e riducetelo a cubetti. Riunite gli ingredienti in una ciotola con 50 g di **pecorino** a dadini. Condite con **olio**, **basilico**, **sale** e **pepe**.



4 bicchierini di Porto

Palline al vino liquoroso

Dividete a metà il **melone** e togliete semi e filamenti. Ricavate la polpa con uno scavino rotondo e mettetela in frigo per 30 minuti. Se usate 2 piccoli meloni, scavateli e tenete da parte le 4 scorze. Distribuite le palline di melone nelle ciotole o nelle scorze e irrorate con il **Porto**.

trovate in dispensa

Seguite i nostri consigli e aggiungete qualche semplice ingrediente: realizzerete squisiti piatti di Mauro Cominelli

250 G DI FARRO





50 g di parmigiano

Sformato rustico

Lessate il **farro** per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e mescolatelo con il **parmigiano reggiano** grattugiato, 2 **uova**, 1 spicchio d'**aglio** tritato con 150 g di spinacini stufati, **noce moscata**, **sale** e **pepe**. Trasferite in uno stampo da plum cake e cuocete in forno a 180° per 40 minuti. Sformate e servite.



100 g di fagioli surgelati

Minestra tiepida di legumi

Portate a ebollizione 2 l di acqua con i **fagioli** borlotti, 150 g di **verdure per soffritto** surgelate e poco **concentrato di pomodoro**. Unite il **farro** e cuocete per 40 minuti, salando a metà cottura. Fate intiepidire, irrorate con un filo d'**olio**, spolverizzate con una macinata di **pepe** e servite.



1 polpo di 800 g

Insalata di mare

Lessate il **polpo** in acqua bollente salata per 1 ora, sgocciolatelo e tagliatelo a pezzi. Cuocete il **farro** nella stessa acqua di cottura per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e mescolatelo tiepido al polpo. Condite con **olio** extravergine, **aglio** e **prezzemolo** tritato, **sale** e **peperoncino**.



PIZZE E FOCACCE DI TRADIZIONE

Ci sono proprio tutte: dalle più classiche come la focaccia ligure alle più insolite,come la pizza con würstel e cipolle. Tante idee, una più buona dell'altra

di Michela Prandoni, ricette di Paola Volpari, foto di Robedifood, art-buyer Stefania Frediani









Focaccia ligure all'olio extravergine

★★☆ media — 20' + il riposo — 30' — €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• **La spianatoia**
Se non avete un piano di lavoro adatto a preparare la pasta per la focaccia, ecco una spianatoia in legno di faggio. Dotata di un bordo laterale che l'assicura stabilmente al tavolo, è ideale anche per fare tagliatelle, tagliolini, lasagne e gnocchi senza difficoltà. Si lava facilmente e si ripone in un angolo della cucina. (Asse Stendipasta Linea Delicia, 65x45 cm, Tescoma a **29,90 €**).



Ingredienti per 6 persone:

- **500 g di farina 0 (o 300 g di Manitoba e 200 g di farina 0)**
- **25 g di lievito di birra**
- **1 cucchiaio di zucchero o di miele o di malto d'orzo (nei negozi di alimenti naturali)**
- **olio extravergine di oliva**
- **1 cucchiaino di sale fino**
- **sale grosso**

380 cal/porzione

1 **Preparate il panetto.** Sbriciolate il lievito in una ciotola con lo zucchero o il miele o il malto e diluite con 1,5 dl di acqua tiepida. Unite 2 cucchiai di farina o del mix di farine, fino a ottenere un composto morbido. Fatelo riposare per 20 minuti. Mettete in una grande ciotola la farina rimasta e unite il sale fino. Formate una fontana e versate 3 cucchiaio di olio, 1,5 dl di acqua tiepida e il mix di lievito. Impastate il tutto, poi trasferite sulla spianatoia e lavorate per 10-15 minuti, fino a ottenere una pasta liscia.

2 **Fate lievitare.** Formate con l'impasto una palla, mettetela in una ciotola, fate sulla superficie un taglio a croce, coprite con un telo e fate lievitare in un luogo tiepido, senza correnti d'aria, per 1 ora o finché avrà roddoppiato il volume.

3 **Rilavorate la pasta.** Mettete di nuovo la pasta lievitata sulla spianatoia, lavoratela con le mani in modo da sgonfiarla, poi adagiatela in una teglia rettangolare ben unta di olio. Stendetela con le mani a circa 1 cm di spessore.

4 **Completate.** Affondate la punta delle dita nella pasta fino a toccare la teglia, in modo da formare tante fossette. Spennellate la superficie di pasta con 3 cucchiai di acqua emulsionati con 3 cucchiai di olio, coprite la teglia con un telo e lasciate lievitare la pasta ancora per 1 ora e 30 minuti, finché avrà raddoppiato il volume. Spolverizzate la focaccia con un pizzico di sale grosso leggermente pestato e mettetela in forno già caldo a 200°. Cuocete la focaccia per circa 25-30 minuti, finché la superficie sarà dorata e leggermente croccante.

Con salvia e porri

Preparate la pasta come indicato ai punti 1 e 2. Stendetela nella teglia unta di **olio**, disponetevi sopra 4 foglie di **salvia** tritate e 4 piccoli **porri** affettati e stufati in padella con 2 cucchiai di olio, 2 di acqua, **sale e pepe**. Spennellate con l'emulsione di olio e acqua, coprite la teglia e fate lievitare per 2 ore. Mettete in forno e cuocete come indicato al punto 4.

UN CONSIGLIO

Per una lievitazione perfetta è importante coprire l'impasto. Un telo a trama fitta, impedisce che si formi in superficie una sorta di crosticina che non fa gonfiare la pasta a dovere. La pasta risulta più saporita se la spennellate di olio e acqua, dopo la prima lievitazione.











Tovaglioli Scantex

IL PRODOTTO GIUSTO



L'olio extravergine di oliva DOP della Riviera Ligure è il tocco che caratterizza la focaccia. Olio Extravergine d'Oliva Riviera dei Fiori, Fratelli Carli, www.oliocarli.it **18,34 € al litro)**.

SAPER SCEGLIERE

Il lievito di birra

Ha la forma di un grosso dado e si trova al supermercato, solitamente nelle corsie refrigerate. Il lievito di birra fresco è infatti facilmente deperibile: consumatelo entro la data di scadenza e conservatelo nella parte meno fredda del frigo. Per scioglierlo, sbriciolatelo fra le dita in una ciotola di acqua tiepida (circa 35°) con un pizzico di zucchero che sollecita la lievitazione. Il sale, invece, la rallenta.











Focaccia soffice ai pomodorini

★★☆ media | 30' + il riposo | 30' | €€€

Ingredienti per 6 persone:

- **500 g di farina 00**
- **25 g di lievito di birra**
- **1 cucchiaio di zucchero**
- **300 g circa di patate**
- **250 g di pomodorini ciliegia maturi e ben sodi + origano**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale fine + sale grosso**

505 cal/porzione

1 **Cuocete le patate.** Sbucciate le patate, lavatéle, tagliatele a tocchetti e cuocetelé in acqua salata per 10 minuti dal bollore; scolatele, tenendo da parte l'acqua di cottura, schiacciatele e fatele intiepidire.

2 **Fate la pasta.** Mettete la farina in una ciotola con 2 cucchiai d'olio, lo zucchero, 2 cucchiaini di sale, il lievito sciolto con poca acqua di cottura delle patate tiepida e le patate schiacciate. Amalgamate gli ingredienti con un cucchiaio di legno, unendo, poco alla volta, un bicchiere e mezzo circa dell'acqua di cottura delle patate: alla fine l'impasto dovrà essere molto morbido e appiccicoso. Coprite la ciotola e lasciate lievitare per 1 ora e mezza.

3 **Guarnite.** Quando la pasta lievitata e sarà raddoppiata di volume, trasferitela in una teglia di 30 cm di diametro unta di olio; sistemate in superficie i pomodorini lavati, asciugati bene e tagliati a metà.

4 **Completate.** Cospargete i pomodorini con un pizzico di sale grosso, un pizzico di origano sbriciolato fra le dita e irrorate la preparazione con un giro di olio. Coprite la teglia con un telo e lasciate lievitare la pasta ancora per 15-20 minuti. Cuocete la focaccia in forno (possibilmente non ventilato) già caldo a 220° per 30 minuti circa. La focaccia sarà pronta quando risulterà dorata in superficie.

SAPERNE DI PIÙ

Le patate

Non sono tutte uguali. Si distinguono per forma, colore, ma soprattutto per la consistenza della polpa. Per questa focaccia, vi consigliamo le patate a pasta bianca (meglio se vecchie), dalla polpa asciutta e molto farinosa. Ricche di amidi, sono le più indicate ad essere lessate e schiacciate. Perfette per molte altre preparazioni classiche, come purè, gnocchi, soufflé, sformati e crocchette.



la variante

Buona anche con le cipolle



Lessate le patate e preparate la pasta come indicato ai punti 1 e 2 della ricetta. Intanto, spellate 2 grosse **cipolle bianche**, tagliatele a fettine sottili, mettetele in una bacinella con acqua ghiacciata e lasciatele per 5 minuti. Sgocciolatele e tamponatele con carta assorbente in modo da asciugarle bene. Stendete la pasta nella teglia, irroratela con un filo di **olio**, con la punta delle dita formate tante fossette profonde e spolverizzatela con un pizzico di **sale**. Copritela e fatela lievitare ancora per mezz'ora. Cospargete la focaccia con le cipolle preparate, irroratele con un filo di olio, profumate, se vi piace, con **foglioline di maggiorana** e mettete in forno già caldo a 250° per 30 minuti.



Teglia Ottinetti, tovagliolo Scantex

L'ATTREZZO SU MISURA

Il fornetto
Un forno elettrico dal caratteristico design, che prepara pizze, pizzette e calzoni. In acciaio inox, è dotato di un doppio piatto (uno di pietra refrattaria e uno antiaderente) e di una piastra rotante per una cottura uniforme. Compatto, cuoce la pizza in pochi minuti con un notevole risparmio energetico. (Gennaro Metal, Ariete, a 69,90 €).



DUE BUONE ALTERNATIVE



Per dare un tocco in più alla focaccia, sono perfette le olive verdi DOP. Olive Nocellara del Belice, Monini, 180 g a **2,99 €**



Al posto dell'origano potete usare un'altra erba aromatica. Ottimo, per esempio, il rosmarino. Cannamela, a **1,61€**



Pizza di farro con burrata e crudo

★☆☆ facile — 30' + il riposo — 27' — €€€

L'ATTREZZO SU MISURA

• La macchina per la pasta da pane
Ideale per preparare pizze focacce, pane e persino confetture. Impasta tutti gli ingredienti alla perfezione, senza alcuna fatica. Si possono usare tutti i tipi di farina, compresa quella senza glutine. E, se impostate l'apposito programma, potete anche cuocere il pane. L'oblò trasparente permette di controllare una perfetta doratura. (Pane Express Metal Ariete, a **49,90 €**)



Ingredienti per 6 persone:

- **400 g di farina 00**
- **100 g di farina di farro**
- **25 g di lievito di birra**
- **20 g di zucchero + 2 burrate**
- **250 g di prosciutto crudo**
- **2 mazzetti di rucola**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale + pepe**

700 cal/porzione

1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito in una ciotola e diluitelo con 1 dl di acqua tiepida, unite un po' di farina 00, lo zucchero per ottenere un impasto fluido, coprite la ciotola e fate riposare il composto per 40 minuti. Mettete le 2 farine rimaste sulla spianatoia, unite 7 cucchiai di olio, un cucchiaino di sale, 1,5 dl circa acqua tiepida e il composto lievitato. Lavorate con energia,fino a ottenere una pasta elastica che non si attacchi più alla spianatoia e alle mani.

2 Lasciate lievitare. Formate con la pasta una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce, copritela con un un telo e fatela lievitare per 2 ore.

3 Preparate gli altri ingredienti. Lavate bene e sgocciolate la rucola, dividete a pezzetti la burrata e mettetela in un colino a perdere il siero.

4 Cuocete la pizza. Schiacciate la pasta con le nocche delle mani, per far uscire l'aria, e stendetela a 1 cm di spessore. Trasferitela sulla placca foderata con carta da forno unta di olio, salate, pepate, irrorate la pizza con un giro di olio e cuocetela in forno a 230° per 25 minuti. Distribuite sulla pizza la burrata, rimettetela in forno per 2 minuti, poi completate con il prosciutto e la rucola e servite.

La variante vegetariana

Preparate la pasta come ai punti 1 e 2. Intanto, tagliate la **burrata** e mettetela nel colino a sgocciolare. Affettate 1 **cipolla rossa** e tagliate a striscioline 1 cespo di **radicchio di Chioggia**. Stendete la pasta e cuocetela come indicato al punto 4. Distribuitevi sopra il formaggio, le cipolle e l'insalata e mettete in forno ancora per 5 minuti.

Da non dimenticare....

• Per la pasta, vi consigliamo di mescolare prima le 2 farine fra loro, quindi di metterle sulla spianatoia, facendole cadere da un setaccio.

• La farina di farro è anche un ottimo addensante. Per questo, quando fate la pasta, se risultasse troppo dura, aggiungete ancora qualche cucchiaio di acqua tiepida, poco per volta.











Piatto Tognana; strofinaccio Scanlex

I PRODOTTI GIUSTI



Rucola biologica da coltivazioni italiane certificate. Almaverde Bio, 100 g, a **1,95 €**



Il lievito di birra liquido è ideale per la pizza. Lievital, 38 ml, a **0,45 €**



La burrata piccola e dal cuore cremoso, è confezionata in vaschetta. Invernizzi, 200 g, a **2,74 €**

LETTURE GOLOSE



Un libro dedicato ai bambini per imparare giocando. Interamente illustrato da Agostino Traini. Ogni pagina ha da un lato il testo italiano e dall'altro quello in inglese. Al centro del libro la ricetta per realizzare la pizza. Come nasce la pizza, Franco Cosimo Panini Editore ed Eataly, a **2,80 €**.



Pizza con peperoni, olive e acciughe

★☆☆ facile — 25' + il riposo — 25' — €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• Il coltello tagliapizza
In naylon, resiste alle alte temperature, taglia facilmente le pizze senza rovinare le teglie antiaderenti. Inoltre, la sua lama particolarmente larga, permette di sollevare le fette da servire. (Linea Delicia, Tescoma, a **4,90 €**).



• La teglia
Rotonda, antiaderente, a bordi bassi, ideale per cuocere pizze e focacce. (Guardini, a circa **6 €**).



Ingredienti per 6 persone:

- **520 g di farina 00**
- **25 g lievito di birra**
- **2 peperoni rossi**
- **1 peperone giallo**
- **8 filetti di acciuga sott'olio**
- **100 g di olive taggiasche**
- **2 spicchi d'aglio**
- **erbe di Provenza**
- **olio extravergine di oliva**
- **peperoncino piccante in polvere + sale**

455 cal/porzione

1 Fate la pasta. Mettete 500 g di farina a fontana sul piano di lavoro e versate nel centro il lievito diluito in 2,5 dl di acqua tiepida. Aggiungete 10 g di sale e 1/2 dl di olio e lavorate gli ingredienti, finché la pasta non si attaccherà più alle mani e avrà raggiunto una consistenza omogenea (aiutatevi infarinandovi le mani di tanto in tanto). Mettete l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente per una decina di minuti. Formate una palla, spennellatela di olio poi, con un coltello ben affilato, incidetela a croce, mettetela in una ciotola grande, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 2 ore in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria.

2 Cuocete i peperoni. Private i peperoni del picciolo, tagliateli a metà, eliminate i semi e i filamenti bianchi, poi abbrustoliteli sotto il grill ben caldo. Toglieteli dal forno, chiudeteli in un sacchetto di carta e, quando saranno tiepidi, spellateli e tagliateli a tocchetti. Metteteli in una ciotola con l'aglio spellato e affettato, unite un pizzico di erbe di Provenza, le acciughe spezzettate, le olive, poco sale e peperoncino.

3 Dividete la pasta. Riprendete la pasta, dividetela in 6 panetti, appiattiteli con il matterello (non lavorateli altrimenti la pasta tornerà elastica e vi sarà difficile stenderla) e mettete ciascuno in uno stampo rotondo da pizza leggermente unto di olio.

4 Guarnite. Distribuite sulle pizze il mix di peperoni preparato e cuocetele in forno già caldo a 230° per circa 20-25 minuti.

In versione piccante

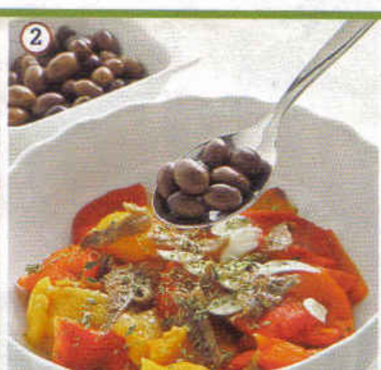
Preparate la pasta come indicato al punto 1. Lavate 2 **peperoncini freschi piccanti**, togliete i piccioli, tagliateli a rondelle eliminando semi e nervature. Lavate 4 **pomodori**, divideteli a pezzetti, eliminando i semi. Stendete la pasta come al punto 3, distribuitevi pomodori, peperoni e quache fettina d'aglio, irrorate con un filo di **olio** e cuocete come al punto 4.

LETTURE GOLOSE

Dal Piemonte alla Sicilia, curiosando fra le pizzerie migliori con uno sguardo anche a Parigi, Londra e New York. Pizzerie d'Italia, ed. Gambero Rosso, 12 €.













Canovaccio Scantex

IL PRODOTTO SPRINT



I peperoni provenienti da agricoltura biologica, cotti alla brace e conservati in olio extravergine. Ideali per personalizzare la pizza. Redoro, vasetto da 170 g, a circa **3,50 €**).

SAPER SCEGLIERE

I peperoni
I più indicati per la pizza sono quelli gialli e rossi, dal gusto dolce e delicato. Fra le varietà più dolci, vi suggeriamo, per esempio, i Quadrati d'Asti o i Carnosi di Cuneo, dalla caratteristica forma a cuore. Sceglieteli carnosi, ben sodi, con buccia lucida e tesa, indice di freschezza. Inoltre, controllate che non ci siamo ammaccature nelle parti spigolose, spesso dovute al trasporto.



Crescente al prosciutto crudo

★★☆ media — 40' + il riposo — 30' — €€€



(1)



(2)



(3)



(4)

Ingredienti per 6 persone:

- 400 g di farina 0
- 25 g di lievito di birra
- 2 dl di un misto di latte e acqua minerale frizzante
- 70 g di prosciutto crudo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 70 g di strutto + olio + sale

345 cal/porzione

1 **Sciogliete il lievito.** Sbriciolate il lievito in una tazzina, unite lo zucchero e scioglietelo con un po' di acqua e latte tiepidi; unite un po' di farina, per ottenere una pastella morbida e fatela riposare per almeno 10 minuti.

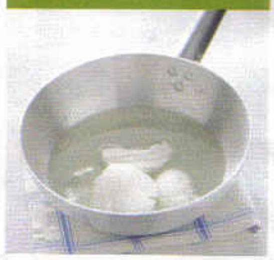
2 **Fate la pasta.** Mettete la farina rimasta sulla spianatoia, cospargetela con 1 cucchiaino di sale, formate una fontana, mettete al centro la pastella di lievito, l'acqua e latte tiepidi rimasti e lo strutto. Cominciate a impastare dall'interno, avendo cura di incorporare la farina gradualmente. Lavorate poi energicamente, fino a ottenere un composto abbastanza liscio. A questo punto incidetelo a croce, sistematelo in una ciotola unta di olio, copritelo e lasciatelo lievitare per circa 2 ore in ambiente tiepido e al riparo da correnti d'aria.

3 **Tritate il prosciutto.** Riprendete la pasta cresciuta e ricominciate a impastarla incorporandovi, man mano il prosciutto tritato grossolanamente.

4 **Completate** Foderate una teglia a bordi bassi di 24 cm di diametro con carta da forno, stendetevi la crescente, pareggiate la superficie, pizzicate i bordi, formando piccoli smerli poi, con un coltello affilato, formate sulla superficie una trama a losanghe o una serie di piccoli tagli. Lasciate lievitare la preparazione ancora 30 minuti, quindi cuocetela in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti. Servite la crescente tiepida.

SAPERNE DI PIÙ

Lo strutto
Si ottiene dalla fusione dei grassi del tessuto adiposo del maiale. Si presenta come una pasta bianca, compatta e inodore. Si scioglie facilmente e ha un sapore neutro. Indispensabile in alcune ricette regionali come la piadina, l'erbazzone o le seadas, è ottimo anche per le fritture. Lo trovate nei supermercati pù forniti. Altrimenti, sostituitelo con olio d'oliva o burro, secondo i gusti.



la variante

Con la mortadella

Preparate la pasta come indicato ai punti 1 e 2 della ricetta. Riprendete la pasta cresciuta, rilavoratela amalgamando, gradualmente, 70 g di **pancetta stesa** e 70 g di **mortadella di Bologna**, entrambe tritate grossolanamente con il coltello. Ungete di **olio** la teglia, stendetevi la pasta con le mani, appiattendola bene. Praticate sulla superficie dei tagli a losanga usando un coltello affilato e fate riposare la pasta per altri 30 minuti, coperta e in un luogo tiepido. Cuocete la crescente in forno già caldo a 200° per 30 minuti circa. Sfornatela quando la superficie sarà dorata e lasciatela intiepidire. Servitela, a piacere, con **cubotti di mortadella, salame, sottaceti e sottoli**. Oppure tagliatela a metà come fosse un panino e farcitela a piacere.





Tagliere Tescoma, coltello Abitoqui, Tovaglia Ciapi

L'ATTREZZO SU MISURA

Lo Sfornatutto

Cuoce contemporaneamente 2 pizze o 2 focacce di 30 cm di diametro. Ma non solo. Ha anche la funzione grill, quelle per forno ventilato e per lo scongelamento. È dotato di 2 griglie, 2 placche smaltate e 1 piatto pizza. L'interno smaltato, resistente ai graffi e agli urti, permette una pulizia perfetta. (Sfornatutto De Longhi, a 130 €).



I PRODOTTI GIUSTI



Latte intero, pastorizzato, ottenuto da bovini alimentati con metodo di agricoltura biologica. Prima Natura Bio, Granarolo 1l, a **1,78 €**



L'acqua oligominerale, microbiologicamente pura, sgorga da sorgenti in Valsesia. Acqua frizzante Valverde Spumador 1 l, a **0,50 €**



Pizze con mozzarella, bacon e uova

★★☆ media | 25' + riposo | 25' | €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• **Le teglie**
Misurano 18 cm di diametro, sono leggere, facili da lavare e super economiche. Perfette per pizze individuali. (Teglia per pizza Paderno, a **3 €**).



• **La pinza per teglia**
Si aggancia al bordo e vi permette di maneggiare la teglia rovente senza pericolo di scottature. (Pinza in acciaio Paderno, a **10,74 €**)



Ingredienti per 6 persone:

- **500 g di farina 0 o 00**
- **1 bustina di lievito di birra liofilizzato (7 g)**
- **olio extravergine di oliva**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **250 g di bacon**
- **1 mozzarella + 4 uova**
- **50 g di grana padano**
- **400 g di passata di pomodoro**
- **maggiorana + sale + pepe**

530 cal/porzione

1 **Fate la pasta.** Versate la farina in una ciotola, unite il lievito, un pizzico di sale e lo zucchero. Mescolate, aggiungete 3 cucchiai di olio e 2,5 dl di acqua tiepida. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere una pasta omogenea ed elastica. Mettete l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo energicamente per 10 minuti; formate una palla, ungetela di olio, incidetela a croce, rimettetela nella ciotola, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora abbondante in un luogo tiepido.

2 **Preparate gli altri ingredienti.** Tagliate la mozzarella a dadini e metteteli in uno scolapasta, salateli e lasciateli per 1 ora a sgocciolare. Tagliate a pezzetti il bacon.

3 **Farcite le pizze.** Suddividete la pasta in 6 panetti e stendeteli in dischi di 1 cm di spessore. Sistemateli in 6 teglie di 18 cm di diametro, unte di olio. Distribuitevi sopra la passata di pomodoro, la maggiorana tritata, un filo di olio, sale, pepe e mettete in forno a 220° per circa 15 minuti.

4 **Completate.** Sistemate sulle pizze la mozzarella, il grana padano a scaglie e il bacon. Sgusciate al centro 1 uovo ciascuna e rimettete in forno per 10 minuti.

Con speck e pomodorini

Preparate la pasta come al punto 1. Tagliate a dadini 100 g di **pancetta stesa** e 100 g di **speck** e fateli rosolare in una padella senza condimenti. Stendete la pasta, distribuitevi sopra 8 **pomodorini** tagliati a spicchi e cuocete in forno a 200° per 15 minuti. Unite il mix rosolato, sgusciate le uova come al punto 4 e mettete in forno per 10 minuti.

Da non dimenticare....

- Se il vostro forno è un po' datato e temete che la pasta della pizza secchi troppo, mettete una ciotolina di metallo piena d'acqua in un angolo del forno. L'acqua, evaporando lentamente, manterrà la pasta morbida.
- Togliete dal forno la ciotolina quando completate la pizza con le uova.











Tovagliette Scantex

I PRODOTTI GIUSTI



Le uova per la preparazione di questa pizza devono essere molto fresche perché cuociono per pochi minuti. Uova Grandi Extra Fresche Granarolo, 6 uova, a **1,45 €**



La mozzarella è in "gemme" fatte con latte fresco Alta Qualità. Pesano 8 g ciascuna e si possono distribuire sulla pizza. Gemme di mozzarella Granarolo, 120 g, a circa **1,69 €**

SAPER SCEGLIERE

Il bacon
Si acquista sia in tranci sottovuoto sia a dadini e già affettato, confezionato in vaschette. Il bacon può essere sostituito con pancetta affumicata, che è meno salata e ha un gusto di fumo meno accentuato.





Strudel di ricotta, noci e pomodori secchi

★★☆ media — 30' + il riposo — 1h — €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• Il matterello
In legno, pratico da usare. Le estremità arrotondate vi permettono di stendere qualsiasi tipo di pasta senza romperla.
(Rullo legno, Paderno, a 8,50 €).



• Contenitore per erbe aromatiche
In plastica trasparente, mantiene fresche a lungo le erbe aromatiche.



Posizionate le erbe, aggiungete acqua fino al livello indicato e mettete in frigo.(Tescoma a **12,90 €**).

Ingredienti per 8 persone:
- **460 g di farina**
- **150 g di burro**
- **1 uovo + 400 g di ricotta**
- **70 g di erbe aromatiche miste (salvia, rosmarino, timo, erba cipollina, basilico)**
- **60 g di gherigli di noci**
- **6 pomodorini secchi sott'olio**
- **4 fette biscottate**
- **4 cucchiai di olio extravergine di oliva**
- **2 spicchi d'aglio + sale**

720 cal/porzione

1 **Preparate la farcia.** Lavate le erbe aromatiche e tritatele con le noci e i pomodorini secchi sgocciolati dall'olio. Mettete il trito in una ciotola e unite l'olio, l'aglio spellato e affettato, la ricotta, un pizzico di sale e mescolate bene. Coprite la ciotola e lasciate insaporire la crema per 2 ore; poi eliminate l'aglio.

2 **Fate la pasta.** Mettete 450 g di farina in una grande ciotola, unite 120 g di burro fuso, un pizzico di sale e l'uovo intero. Lavorate gli ingredienti aggiungendo una quantità di acqua sufficiente per ottenere un composto morbido ed elastico (circa 4 cucchiai). Trasferite la pasta sulla spianatoia e lavoratela per almeno 10 minuti, finché risulterà lucida e liscia. Copritela con un telo e lasciatela riposare per circa 30 minuti.

3 **Stendete la pasta.** Coprite il piano di lavoro con un telo, infarinatelo, mettete al centro la pasta, spennellatela con metà del burro fuso rimasto e, con un matterello, stendetela il più sottile possibile.

4 **Completate.** Spennellate la pasta con poco burro fuso e cospargetela con le fette biscottate sbriciolate finemente. Coprite con la crema di ricotta, ripiegate i bordi laterali di pasta all'interno, poi arrotolate la pasta su se stessa (vedi box a fianco). Appoggiate lo strudel sulla placca foderata con carta da forno, spennellatelo con il burro fuso rimasto e cucinatelo in forno a 180° per circa 50-55 minuti. A cottura ultimata, fate intiepidire lo strudel prima di affettarlo e servirlo.

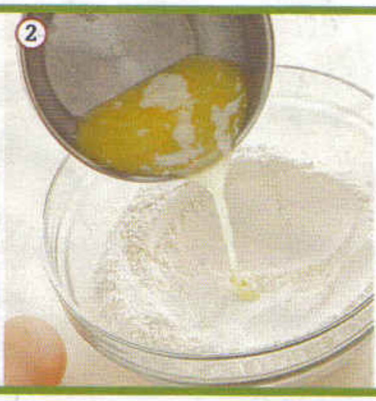
In versione panzerotti

Preparate la farcia come al punto 1 e la pasta come al punto 2. Stendete la pasta con il matterello, dividetela in 24 pezzi uguali e stendeteli in dischi sottili. Mettete al centro di ciascuno la farcia preparata, chiudeteli a mezzaluna e sigillate bene i bordi. Friggete pochi panzerotti alla volta in abbondante **olio di semi di arachidi** ben caldo 3 minuti per parte.

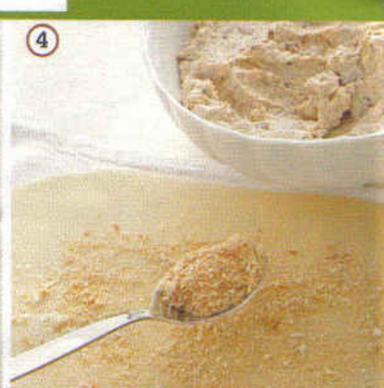
UN CONSIGLIO

Per chiudere lo strudel, ripiegate prima i bordi laterali in modo che il ripieno non esca durante la cottura. Quindi, aiutandovi con il telo, avvolgete la pasta su se stessa, richiudendo la farcia. Premete le giunture con la punta delle dita per sigillarle bene.









Pizza al grano saraceno con carpaccio

★★☆ media 30' + il riposo 25' €€€



GLI ATTREZZI SU MISURA

- **Il coltello ad hoc**

In acciaio inox, pratico, affidabile e divertente. La forma della lama a mezzaluna facilita il taglio delle pizze anche più croccanti. (Coltello pizza, Küchenprofi, distr. da Schönhuber, a **12 €**).



- **Il barattolo**

Se avanza la farina, chiudetela in un barattolo in vetro borosilicato con tappo munito di guarnizione in silicone. Si conserverà bene e a lungo. Tescoma, in 4 misure, da **13,90 €**)



Ingredienti per 6 persone:

- **450 g di farina 00**
- **100 g di farina di grano saraceno + aglio**
- **20 g di lievito di birra**
- **200 g di stracchino**
- **200 g di carpaccio di manzo**
- **1 mazzetto di rucola**
- **olio extravergine di oliva**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **sale + pepe**

470 cal/porzione

1 **Fate la pasta.** Sbriciolate il lievito in una ciotola, unite metà dello zucchero e diluite con 3 dl di acqua tiepida. Setacciate tra loro le 2 farine e mettetene metà in una ciotola grande con un pizzico di sale, il restante zucchero, il lievito diluito e impastate gli ingredienti, fino a ottenere un composto morbido. Coprite la ciotola con pellicola da cucina e fate lievitare per 30 minuti. Aggiungete al composto il mix di farine rimasto, 2 cucchiai di olio e 1 dl di acqua tiepida e lavorate prima nella ciotola, poi sulla spianatoia, fino a ottenere una pasta elastica e soda. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, copritela con un telo umido e lasciatela lievitare per 1 ora in un luogo tiepido.

2 **Preparate le pizze.** Schiacciate la pasta con le nocche delle mani, in modo da far uscire l'aria, dividetela in 6 pagnottelle e stendete ciascuna in 1 disco di circa 1 cm di spessore.

3 **Cuocete le pizze.** Mettete i dischi in 6 piccole teglie unte con un filo di olio e mettetele subito in forno già caldo a 230° per 10 minuti. Distribuitevi sopra lo stracchino e rimettetele in forno ancora per 10 minuti.

4 **Completate.** Togliete le pizze dal forno, distribuitevi sopra le fettine di carpaccio e 1 spicchio d'aglio spellato e tagliato a fettine sottilissime. Insaporite con poco sale e pepe, condite con un giro di olio e, se volete, proseguite la cottura in forno per circa 5 minuti. Servite subito le pizze cosparse con le foglie di rucola lavate e spezzettate.

Piccole per vegetariani

Preparate la pasta come al punto 1. Dividetela in 18 parti ricavando dei dischi di 10 cm di diametro. Trasferiteli sulla placca foderata con carta da forno e cuoceteli in forno a 230° per 15 minuti. Distribuitevi sopra 200 g di **robiola** a fiocchetti, 40 g di **gherigli di noce** tritati, 300 g di **pomodorini** a fettine e **rucola** spezzettata. Spruzzate con gocce di **aceto balsamico** e servite.

UN CONSIGLIO

Scegliete un carpaccio di manzo tenero e privo di parti grasse. Fatevelo tagliare dal macellaio e usatelo in giornata. Perché le fettine non si arriccino durante la breve cottura in forno, incidete i bordi in 2-3 punti. Se non vi piace, sostituite il carpaccio con lo speck.











Tovaglietta Ciapi

DUE BUONE ALTERNATIVE



La carne salada, specialità del Trentino, può sostituire il carpaccio di manzo. Il suo gusto deciso si sposa a meraviglia con la rucola. Ricordate però di non salarla perché è già saporita. Carne Salada, Bella, 180 g, a **4,66 €**



Al posto dello stracchino classico, potete usarne uno light. Anche se ha meno grassi (8,5% per 100 g) mantiene il gusto tipico del formaggio e la stessa morbidezza. PrimoLight Tomasoni, 250 g, a **3,50 €**

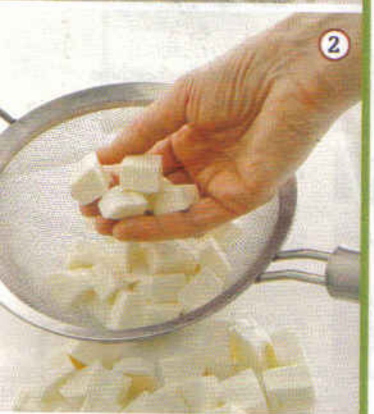
SAPER SCEGLIERE

La farina di grano saraceno

Indispensabile per la preparazione della polenta Taragna, è ottenuta dalla macinazione del grano omonimo. Ricca di sali minerali è buona anche per torte, pizze e focacce. Ma attenzione, non va usata da sola, ma miscelata con altre farine, altrimenti non lievita bene.



Pizza alla bufala e datterini



★☆☆ facile — 30' + il riposo — 35' — €€€

Ingredienti per 6 persone:
- **300 g di farina 0**
- **200 g di farina Manitoba**
- **25 g di lievito di birra**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **350 g di pomodori datterini**
- **1 grossa mozzarella di bufala**
- **olio extravergine d'oliva**
- **basilico + sale + pepe**

600 cal/porzione

1 **Fate la pasta.** Sbriciolate il lievito in una ciotola e diluitelo con 1/2 dl di acqua tiepida. Unitevi lo zucchero, un po' di farina 0 per ottenere un impasto fluido e omogeneo; coprite la ciotola e lasciate riposare il composto per circa 40 minuti. Setacciate la farina 0 rimasta e la Manitoba sulla spianatoia, fate la fontana, mettete al centro 6 cucchiai di olio, un cucchiaino di sale, 2 dl circa acqua tiepida e il composto lievitato. Impastate energicamente fino a ottenere una pasta elastica, che non si attacchi più alla spianatoia e alle mani. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce, copritela con un telo e fatela lievitare per 2 ore.

2 **Preparate la mozzarella.** Tagliate la mozzarella a dadini, metteteli in un colino e lasciateli per 1 ora a perdere il siero.

3 **Stendete la pasta.** Schiacciate la pasta con le nocche delle mani, in modo da far uscire l'aria, poi stendetela a 1 cm di spessore. Sistematela sulla placca foderata con carta forno unta con un filo di olio e distribuitevi sopra i datterini lavati e tagliati a metà; salate, pepate, irrorate la pizza con un filo di olio e cuocetela in forno già caldo a 230° per circa 20 minuti.

4 **Completate.** Distribuite sulla pizza la mozzarella asciugata con carta da cucina, 5-6 foglie di basilico spezzettate e proseguite la cottura per 5 minuti circa.

SAPERNE DI PIÙ

I pomodori datterini

Sono pomodori di piccole dimensioni e forma allungata, dolcissimi, aromatici, come fossero datteri, appunto. Poveri di calorie, sono invece ricchi di sali minerali e vitamine. Sul mercato sono disponibili da giugno fino all'autunno, ma è l'estate la stagione in cui si apprezza tutta la loro bontà. Crudi, si possono mangiare anche da soli, senza condimenti.



la variante

Pizza alla crudaiola



Preparate il panetto lievitato e la pasta come indicato al punto 1 della ricetta. Intanto, lavate, asciugate e tagliate a spicchi 400 g di **pomodorini** (datterini o ciliegia), metteteli in uno scolapasta e lasciate che perdano l'acqua di vegetazione per 10 minuti. Lavate le foglie di un mazzetto di **rucola** e asciugatele in una centrifuga per insalate. Lavate accuratamente sotto acqua fredda corrente 2 cucchiai di **capperi sotto sale**, poi tamponateli con carta assorbente da cucina. Riprendete la pasta, fate uscire l'aria con le nocche delle mani, stendetela e cuocetela come al punto 3. Toglietela dal forno, sistematevi sopra i capperi, i pomodorini, la rucola e qualche fettina di **prosciutto cotto crudo** a pezzetti. Condite tutto con un'emulsione preparata sbattendo 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva, sale** e, se vi piace, **pepe bianco**. Servite subito.



Piatto distr. da Livellara; telo Scantex; rotella Tescoma

GLI ATTREZZI SU MISURA

- **Il coltello**
La lama in ceramica taglia a meraviglia qualsiasi tipo di alimento. (Tescoma, linea Azza, a 39,90 €).
- **La rotella**
Per tagliare, invece, la pizza già cotta, c'è la classica rotella. Con impugnatura ergonomica antiscivolo. (Guardini, da 4 €).



I PRODOTTI GIUSTI



Se non avete i datterini freschi, usate questi in barattolo. Sono veraci e pronti da mettere sulla pizza. Cirio, 400 g, a **0,99 €**



La Manitoba è una farina ottenuta dall'omonimo grano. Ricca di proteine, migliora gusto e lievitazione della pasta. Molino Spadoni, 1 kg, a **1,05 €**



Focaccia con speck, patate e Asiago

★☆☆ facile · 35' + il riposo · 30' · €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• Il set pizza e focaccia
I piatti in porcellana sono corredati da tovaglietta in silicone serigrafato, che va in lavastoviglie, e da posate con impugnature soft touch. Tutti i pezzi hanno in comune il tema "Vesuvio" in onore alla città madre della pizza. (Set Pizza, Vesuvio, Legnoart, a **39,95 €**).



• I coltelli
Leggeri, con lame studiate apposta per focacce e pizze. Sono disponibili in una confezione con 4 griglie e 4 teglie. (Guardini a **25 €**).



Ingredienti per 6 persone:
- **500 g di farina 00**
- **25 g di lievito di birra fresco**
- **1/2 cucchiaino di zucchero**
- **2,5 dl di latte + 150 g di Asiago**
- **150 di speck + 700 g di patate**
- **semi di finocchio (facoltativi)**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

600 cal/porzione

1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito e diluitelo con 2-3 cucchiai di latte tiepido. Aggiungete lo zucchero e 3 cucchiai circa di farina, in modo da ottenere un impasto consistente ma morbido. Copritelo e fatelo lievitare per circa 30 minuti. Mettete la farina rimasta a fontana sul piano di lavoro con un pizzico di sale, versate al centro 4 cucchiai di olio, il latte tiepido rimasto e cominciate a lavorare gli ingredienti. Unite il composto lievitato e impastate a lungo, fino a ottenere una pasta omogenea che non si attacchi più alle mani. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce, copritela e fatela lievitare per circa 1 ora in un luogo tiepido.

2 Preparate gli altri ingredienti. Lavate le patate, spellatele, affettatele sottili con un pelapatate ad archetto e scottatele per qualche istante in acqua bollente. Togliete la crosta al formaggio e tagliatelo a dadini; riducete lo speck a listarelle.

3 Stendete la pasta. Allargate la pasta con le mani e appoggiatela sulla placca foderata con carta da forno unta di olio. Copritela, lasciatela riposare per 15 minuti poi, con le dita, allargate la pasta, in modo da formare un grande quadrato di 2 cm scarsi di spessore. Affondate la punta delle dita nella pasta fino a toccare la placca, formando delle fossette.

4 Completate. Distribuite sulla pasta le patate sgocciolate e asciugate, salatele, pepatele, cospargetele con semi di finocchio, conditele con un filo di olio e cuocete la focaccia in forno già caldo a 230° per circa 25 minuti. Distribuite sulla pasta lo speck e il formaggio e proseguite la cottura per altri 5 minuti circa.

Focaccine con noci e lardo

Preparate la pasta come indicato al punto 1, aggiungendo 50 g di **gherigli di noce** tritati finissimi. Dividete la pasta in 6 panetti e stendete ciascuno in un disco di circa 2 cm di spessore. Metteteli sulla placca, spennellateli di **olio** e cuoceteli in forno già caldo a 250° per 20 minuti. Sfornateli, guarnite con 200 g di **lardo a fettine** e **timo** e servite.

UN CONSIGLIO

Non dimenticate di creare delle piccole fossette nella pasta stesa. Durante la cottura, favoriranno l'uscita dell'umidità e permetteranno alla pasta di cuocere bene anche all'interno. Per farle, affondate la punta delle dita fino a toccare il fondo della placca.

① 

② 

③ 

④ 



Tovaglietta Scantex, taglieri Upim, coltello Abitoqui

IL PRODOTTO GIUSTO



Lo speck di buona qualità impreziosisce la focaccia. Confezionato in vaschette, si mantiene in frigo sempre pronto all'uso. (Speck dell'Alto Adige IGP, a circa **30 €** al chilo).

SAPER SCEGLIERE

Asiago DOP

Prodotto tipico della terra veneta dell'Altopiano dei Sette Comuni, il formaggio Asiago ha un gusto delicato e una consistenza morbida. Può essere fresco o stagionato (lo stravecchio conta oltre 15 mesi). La fetta tagliata va avvolta in pellicola e conservata in frigo per circa 8 giorni. Dopo perde la sua naturale morbidezza e fragranza.

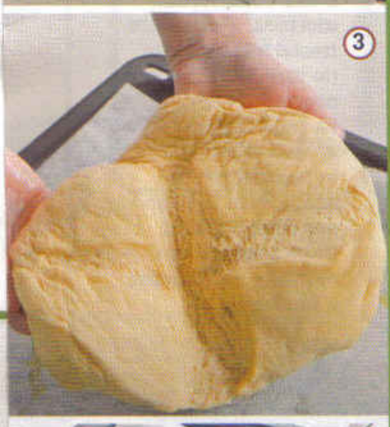


Focaccia di ceci con cipollotti e biete

★★☆ media — 40' + il riposo — 25' — €€€









Ingredienti per 6 persone:

- **300 g di farina 00 + panna fresca**
- **200 g di farina di ceci**
- **25 g di lievito di birra fresco**
- **6 cipollotti + 10 g di burro**
- **50 g di parmigiano reggiano a scaglie + 1 kg di bietoline**
- **olio extravergine di oliva**
- **zucchero + sale + pepe**

355 cal/porzione

1 Fate la pasta. Setacciate le 2 farine; spezzettate il lievito in una ciotola e diluitelo con 2-3 cucchiai di acqua tiepida, aggiungete 1/2 cucchiaino di zucchero, 3 cucchiai del mix di farine per ottenere un impasto consistente ma morbido. Mettetelo a lievitare in una ciotola coperta e in un luogo tiepido per circa 30 minuti. Versate la farina rimasta a fontana sul piano di lavoro, versate nel centro 3 cucchiai di olio, un pizzico di sale, circa 2 dl di acqua tiepida e cominciate a lavorare gli ingredienti. Unite il composto lievitato e impastate a lungo fino a ottenere una pasta che non si attacchi più alle mani. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce, copritela e fatela lievitare per 1 ora.

2 Cuocete le biete. Lavate le bietoline, tritatele e rosolatele in una padella con il burro. Unite 200 ml di panna, salate, pepate, proseguite la cottura per 5 minuti. Pulite, lavate e affettate i cipollotti.

3 Stendete la pasta. Stendete la pasta sulla placca foderata con carta da forno unta di olio, copritela, fatela riposare 15 minuti.

4 Completate. Allargate la pasta, formando un disco, ungetelo con un filo di olio, affondate la punta delle dita, in modo da formare delle fossette. Cuocete la pizza in forno già caldo a 230° per 12 minuti. Distribuite sulla pasta le biete, le scaglie di formaggio e i cipollotti e proseguite la cottura per 12 minuti.

SAPERNE DI PIÙ

La farinata

È la tipica focaccia ligure, fatta con la farina di ceci. Prepararla è facilissimo: versate 150 g di farina di ceci in una ciotola, unite 1/2 l di acqua fredda, mescolando con una frusta per non formare grumi. Unite 1 cucchiaio di olio, salate e fate riposare l'impasto per 2 ore. Versate la pastella in una teglia di 28 cm di diametro unta di olio e cuocete la farinata in forno già caldo a 230° per 15 minuti. Pepate e servite.



Con broccoletti e acciughe



Preparate la pasta come indicato al punto 1. Mentre lievita, pulite 300 g di **broccoletti**, lavate le cimette e dividete quelle più grosse a metà nel senso della lunghezza. Spellate 1 spicchio di **aglio**, schiacciatelo e fatelo rosolare in una padella antiaderente con 3 cucchiai di **olio**. Appena prende colore, eliminatelo, aggiungete 4 **filetti di acciuga sott'olio**, stemperateli con una forchetta, aggiungete i broccoletti e fateli saltare in padella per una decina di minuti, mescolando spesso. Regolate di **sale**, pepate, aggiungete 2 cucchiai di **pinoli** e toglietele dal fuoco. Stendete la pasta come indicato per punto 3 e cuocetela come al punto 4. Toglietela dal forno, copritela con i broccoletti e rimettetela in forno per 12 minuti. Se vi piace, insaporite con **peperoncino** piccante.



Piatto Abitoqui; tovaglietta Scantex

GLI ATTREZZI SU MISURA



- **L'olierona**
In acciaio con manico in legno, contiene 1 l di olio. Bella da portare in tavola. (Giannini, a 98 €).
- **Le ciotole**
In porcellana colorata, sono ideali per preparare il composto lievitato e per lasciare riposare la pasta. Disponibili in 6 colori e in 6 misure diverse. (Tescoma, linea Crema Tone, a 4,90 €).

I PRODOTTI GIUSTI



Scaglie di parmigiano reggiano fresche e già pronte da mettere sulla focaccia. Medeghini, 100 g, a **1,79€**



La farina di ceci è ottenuta dalla macinatura di ceci di prima qualità. Molino Spadoni, 1 kg, a **1,29 €**



Pizza soffice con le cipolle

★☆☆ facile · 30' + il riposo · 25' · €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• La teglia
Per cuocere una pizza per 6 persone, occorre una teglia ampia. Questa è in materiale antiaderente e si lava in un lampo. (Guardini, Chocoforme, a **5 €**).



• Le forbici
Si impugnano come forbici normali, ma tagliano alla perfezione pizze e focacce. La lama inferiore piatta, fa anche da paletta. (Forbici tagliapizza Triangle, distr. da Schönhuber, a **22 €**.



Ingredienti per 6 persone:

- **500 g farina 00**
- **25 g lievito di birra**
- **600 g di pomodori pelati**
- **2 cipolle bianche + origano**
- **50 g di pecorino + basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale + pepe**

530 cal/porzione

1 **Fate la pasta.** Mettete la farina a fontana sul piano di lavoro e versate al centro il lievito sciolto in 2,5 dl di acqua tiepida, 5 cucchiai di olio e 10 g di sale. Lavorate gli ingredienti, finché la pasta avrà raggiunto una consistenza liscia e omogenea. Continuate a lavorarla energicamente per una decina di minuti, poi formate una palla, ungetela di olio e, con un coltello affilato, incidetela a croce. Mettetela in una ciotola, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora in un luogo tiepido. Trascorso questo tempo, lavorate di nuovo la pasta per qualche minuto, formate nuovamente una palla, incidetela, copritela e lasciatela lievitare ancora per 1 ora e 30 minuti.

2 **Stendete la pasta.** Con il mattarello, allargate la pasta e appoggiatela in un grande stampo rettangolare unto di olio, copritelo e fate riposare la pasta per 30 minuti.

3 **Preparate le verdure.** Spellate e affettate le cipolle, sgocciolate i pelati e spezzettateli.

4 **Completate.** Distribuite i pelati sulla pasta e, con le dita, fate delle fossette nella pasta, in modo che il vapore possa uscire in cottura. Unite le cipolle, l'origano, il basilico, il pecorino grattugiato, sale e pepe. Cuocete in forno già caldo a 230° per 25 minuti.

Variante a 6 gusti

Preparate e stendete la pasta come ai punti 1 e 2. Mettetela nella teglia, spalmatela con passata di pomodoro, incidetela con un coltellino dividendola in 6 rettangoli. Riempite ciascuno con fette di **cipolla, olive, acciughe marinate, polpo bollito, moscardini, peperoni sott'olio, cozze, gamberetti e broccoletti** lessati, abbinandoli a piacere. Condite con olio e cuocete come al punto 4.

Da non dimenticare....

- Per agevolare la lavorazione degli ingredienti per la pasta, infarinatevi leggermente le mani. La pasta sarà pronta quando non si attaccherà più alla dita e al piano di lavoro.
- Dopo la prima lievitazione, è importante lavorare di nuovo la pasta per poi lasciarla lievitare ancora. L'operazione rende la pizza gonfia e soffice.











DUE BUONE ALTERNATIVE



Al posto dei pomodori pelati, potete utilizzare un sugo di pomodoro classico. Questo è fatto con pomodorini marzanino, olio extravergine di oliva e basilico. Perfetto per dare sapore alla pizza. Marzanino al basilico Cirio, 350 g, a **1,35 €**



Se non amate il gusto del pecorino, mettete sulla pizza un formaggio più delicato, ma dal sapore deciso. Per esempio, è ottimo lo stracchino di latte di bufala. Tomasoni, 250 g, a circa **3,75 €**

LETTURE GOLOSE



La birra. È la bevanda per eccellenza che si sposa con la pizza. Ecco una piccola guida per conoscere, saper apprezzare e gustare nel modo migliore, questa "bionda spumeggiante" amata in tutto il mondo. Birra, The little black book, Astraea Editrice, 152 pagine, a **7,90 €**.



Tortano con salumi e formaggi

★★☆ media · 50' + il riposo · 1 h · €€€

Ingredienti per 6 persone:
- **300 g di semola di grano duro**
- **1 dl di olio extravergine di oliva + 60 g di emmentaler**
- **25 g di lievito di birra**
- **50 g di parmigiano reggiano grattugiato + 60 g di provolone**
- **100 g di scamorza affumicata**
- **100 g di salame**
- **2 uova sode**
- **75 g di formaggio cremoso tipo stracchino**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **sale + pepe**

495 cal/porzione

1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito, unite metà dello zucchero e 1 dl di acqua tiepida. Mettete la metà della semola in una ciotola, unite un pizzico di sale, pepe, il restante zucchero, il lievito diluito e impastate gli ingredienti, fino a ottenere un composto morbido. Coprite la ciotola con pellicola e fate lievitare la preparazione per 30 minuti. Aggiungete al composto la rimanente semola, 4 cucchiai di olio, il parmigiano reggiano e 1 dl di acqua tiepida. Lavorate l'impasto prima nella ciotola, poi trasferitelo sulla spianatoia infarinata e continuate a impastare energicamente finché risulterà sodo ed elastico. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela nella ciotola, copritela con un telo umido e lasciate lievitare per 1 ora in un luogo tiepido.

2 Tagliate il salame. Togliete la pelle al salame e tagliatelo a dadini con i formaggi. Lavorate di nuovo la pasta schiacciandola con le nocche delle mani, in modo da fare uscire l'aria; poi stendetela in un rettangolo di 1 cm. di spessore.

3 Preparate la farcia. Incorporate salame e formaggi al formaggio cremoso e stendeteli sulla pasta. Unite le uova sode a pezzetti e avvolgete la pasta su se stessa, formando un rotolo. Mettetelo in uno stampo a ciambella unto di olio.

4 Completate. Spennellate la superficie con l'olio rimasto e fate lievitare per altre 2 ore. Cuocete il tortano in forno già caldo a 180° per 1 ora. Sformate il tortano tiepido e servite.

GLI ATTREZZI SU MISURA

• La rotella superpiccola
Taglia in modo perfetto pizze, calzoni, focacce. All'impugnatura ergonomica e antiscivolo, si attacca una rotella in acciaio che scorre con facilità. Dopo l'utilizzo, per una pulizia perfetta, basta togliere la rotella. (Microplane a **14,95 €**).



• La cupola
Per portare in tavola e per conservare il tortano, ma anche per formaggi, pane, pizze, ecco il piatto con tagliere e cupola in vetro. (Bugatti, a **59 €**).



Servitelo così

Il tortano è una specie di ciambellone rustico, tipico napoletano. La pasta da pane avvolge una ricca farcitura fatta con salumi, uova sode e formaggi. Da solo costituisce già un piatto unico, per questo, di solito viene servito con verdure saltate in padella con poco burro, oppure insalate novelle miste.

UN CONSIGLIO

Il tortano si può anche congelare. Tagliatelo a fette spesse, avvolgete ciascuna in alluminio, sistematele su un vassoio di cartone e mettetele in freezer. Al momento dell'utilizzo, passate le fette direttamente in forno. Lasciatele avvolte nell'alluminio così non seccano.











IL PRODOTTO GIUSTO



L'emmentaler DOP, dolce con un leggero retrogusto di noci, dà al tortano un tocco in più. Versatile e leggero, si trova al taglio nei supermercati (Emmentaler Switzerland, a circa **10,99 €** al kg).

SAPER SCEGLIERE

Il salame napoletano

A grana medio grossa, si trova aromatizzato con pepe nero, con peperoncino e anche leggermente affumicato. Ha un sapore deciso, che caratterizza il tortano. Lo potete trovare al taglio nel banchi dei salumi nei supermercati più forniti. Acquistate di preferenza il pezzo intero e, una volta tagliato, conservatelo in frigo, avvolto in alluminio.











Pizza alla soia con ratatouille

★★☆ media — 30' + il riposo — 30' — €€€

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di farina 0 o 00
- 200 g di farina di soia
- 25 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 peperone rosso + 1 verde
- 1 melanzana + 2 zucchine
- 1 cipolla + 2 pomodori maturi
- 3 spicchio d'aglio
- timo + 1 rametto di basilico
- 3 foglie di alloro, origano
- olio extravergine di oliva
- sale + peperoncino in polvere

430 cal/porzione

1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito in una ciotola e diluitelo con 1/2 dl di acqua tiepida, unitevi un po' di farina bianca, in modo da ottenere un impasto fluido e lo zucchero. Coprite la ciotola e fate riposare il composto per circa 40 minuti. Mettete le 2 farine rimaste sulla spianatoia, unite 1 cucchiaio di origano, 1/2 dl olio, 1 cucchiaino di sale, 1,5 dl circa acqua tiepida e il composto lievitato. Impastate gli ingredienti, fino a ottenere una pasta elastica. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce, copritela con un telo e fatela lievitare per 2 ore.

2 Preparate le verdure. Pulite tutte le verdure e tagliatele a tocchetti. Cuocetele, separatamente, per 7-8 minuti in una padella con 1 cucchiaio di olio, poco timo e l'aglio tritati, sale e l'alloro; a fine cottura eliminate l'alloro, riunitele e profumatele con il basilico tritato.

3 Fate la pizza. Appiattite la pasta con il matterello e stendetela in uno stampo rettangolare unto di olio, coprite lo stampo e fate ancora riposare la pasta per 30 minuti.

4 Completate. Con le dita formate delle fossette nella pasta, distribuite la ratatouille, infine condite con un giro di olio e un po' di peperoncino. Cuocetela in forno già caldo a 250° per circa 20-25 minuti.

SAPERNE DI PIÙ

La farina di soia
Si ottiene dalla macinazione dei semi e si utilizza come una normale farina. La soia ha il vantaggio di non contenere glutine; se usata da sola, al naturale, è una buona alternativa per i celiaci. Mescolata alla normale farina bianca, invece, è ideale per la preparazione di pane, pizze, focacce, torte dolci, biscotti e crostate. E, dato che trattiene molta umidità, gli impasti non si seccano in superficie.



la variante



Con crescenza e champignon

Preparate la pasta con entrambe le farine e lasciatela lievitare. Intanto, spellate 1 spicchio di **aglio**, schiacciatelo e fatelo rosolare in una padella antiaderente con 3 cucchiai di **olio**. Appena sarà dorato, eliminatelo e mettete nel condimento 200 g di **champignon** puliti, lavati e affettati. Cuoceteli a fuoco medio per 10 minuti, salateli, pepateli e profumateli con **prezzemolo** tritato. Lavorate in una ciotola 120 g di formaggi **caprini freschi** con 200 g di **crescenza**, unendo, se necessario, 2 cucchiai di **latte** per ottenere una crema omogenea. Stendete la pasta, mettetela nella teglia e fate le fossette. Spalmatela prima con la crema di formaggi, poi con 100 g di **polpa di pomodoro a pezzetti**, infine distribuitevi sopra gli champignon. Condite con un filo di olio e cuocete la pizza in forno già caldo a 240° per 20 minuti. Prima di servire, profumate con **peperoncino piccante**.



Piatto, tovaglietta e tovagliolo Scantex

L'ATTREZZO SU MISURA

La pietra cuoci e scalda
Vi si appoggia la pizza e si infila tutto nel forno. La pietra refrattaria accumula il calore e lo rilascia in modo costante e a lungo. Così la pizza cuoce uniformemente. Inoltre, la pietra è dotata di un supporto che permette di portarla in tavola e mantenere la pizza calda. (Bradani, set 4 pezzi a 20,50 €).



DUE BUONE ALTERNATIVE



Un mix di verdure pronte in pochi minuti possono sostituire quelle della ricetta. Contorno 10 verdure, 4 Salti in padella Findus, 450 g, a **3,25 €**



Per una pizza ricca di fibre e nutrienti, potete usare la farina ai 7 cereali, già pronta. Pane Nero, Molino Spadoni, 1 kg, a **2,19 €**

laracraft56



Focaccette con farina di castagne e pancetta

★★☆ media | 30' + il riposo | 27' | €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• Lo stampo per 6 focaccette
Con questa teglia, tutta antiaderente, potete cuocere 6 focaccette alla volta. (Teglia Paderno, a **77 €**)



• La paletta
Larga, tutta in acciaio inox, è ideale per sollevare senza problemi le focaccette, ma anche le pizze da porzione. (Paletta solleva pizza, Paderno, a **21,45 €**).



Ingredienti per 6 persone:

- **400 g di farina 00**
- **150 g di farina di castagne**
- **25 g di lievito di birra**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **3 dl di latte + rosmarino**
- **300 g di pancetta + pecorino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale + pepe**

390 cal/porzione

1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito in una ciotola, aggiungetevi lo zucchero e diluite con 2 dl di latte tiepido. Setacciate le 2 farine, mettetene metà in una ciotola, unite il lievito diluito nel latte e impastate fino a ottenere un composto morbido. Coprite con pellicola e fate lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido. Aggiungete al composto la farina rimasta, un pizzico di sale, 4 cucchiai di olio e il rimanente latte tiepido. Lavorate di nuovo energicamente, fino a ottenere una pasta elastica.

2 Suddividete la pasta. Tagliate la pasta in 12 pagnottelle, ungetele di olio, incidetele a croce, copritele con un telo e lasciatele lievitare 1 ora in un luogo tiepido.

3 Preparate le pizzette. Appiattite le pagnottelle con le mani, pizzicatele creando delle fossette, trasferitele sulla placca foderata con carta da forno e lasciatele lievitare per 30 minuti.

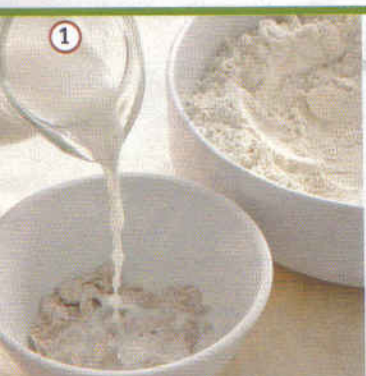
4 Completate. Cuocete le focaccette in forno già caldo a 220° per circa 20 minuti. Poi distribuitevi sopra la pancetta, 120 g di pecorino a lamelle, un po' di rosmarino tritato, abbondante pepe e proseguite la cottura per altri 2 minuti scarsi.

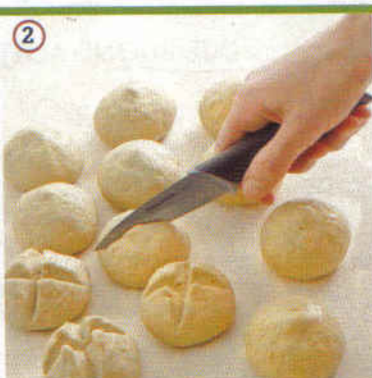
In versione antipasto

Preparate le pizzette come indicato ai punti 1 e 2. Stendetele sulla placca e cuocetele in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Intanto, tagliate a spicchi 6 **fichi** maturi. Sistemate le focaccette cotte in un piatto da portata, copritele con fettine di **Edam o Leerdammer**, appoggiate sopra i fichi e completate con **prosciutto crudo**. Servite come antipasto.

Da non dimenticare....

- La farina di castagne è disponibile in tutti i supermercati più forniti. Essendo però molto deperibile, durante la stagione calda è un po' più difficile da trovare.
- Dopo aver aperto la confezione, trasferite subito la farina in un barattolo a chiusura ermetica e conservatelo in un luogo fresco e asciutto.











Tagliere Texoma, tovagliolo S[illegible], piatto Livellara

DUE BUONE ALTERNATIVE



Se non trovate la farina di castagne, potete sostituire entrambe le farine con la miscela di farro & kamut. Quest'ultimo, antenato del grano duro moderno, è ideale per pani e pizze. Molino Spadoni, 140 g, a **2,19 €**



Un prosciutto cotto è un ottimo sostituto per chi non ama il gusto della pancetta o se si preparano le focaccette per i bambini. Beretta, Prosciutto cotto Alta Qualità, 140 g, a **3,60 €**

SAPER SCEGLIERE



La pancetta
Ideale per queste focaccette è la Piacentina DOP. Ha un gusto dolce ma deciso, con le parti grasse morbidissime che si sciolgono in bocca. Per apprezzarla al meglio, acquistatela al taglio e consumatela entro un paio di giorni.



Torta di zucchine con pasta matta

★☆☆ facile — 35' + il riposo — 45' — €€€

L'ATTREZZO SU MISURA

Il piatto per la pizza
In gres, con un diametro di 32 cm è il piatto per la pizza allegro e colorato. Disponibile in tante tinte intriganti: dal rosso fuoco al viola, dal verde al giallo, dall'arancione fino all'azzurro pervinca. Un'idea per comporre un servizio originale giocando con gli abbinamenti cromatici. Così ogni ospite potrà scegliere il suo colore preferito. (Piatto pizza Giannini Extra Colours, a **11 €**).



Ingredienti per 6 persone:

- **500 g di farina 00**
- **1 kg di zucchine novelle**
- **1 cipolla bionda**
- **1 spicchio d'aglio**
- **50 g di pecorino romano grattugiato**
- **2 uova**
- **acqua minerale frizzante**
- **50 g di parmigiano reggiano grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**
- **menta fresca**
- **sale e pepe**

315 cal/porzione

1 Fate la pasta. Versate la farina a fontana sulla spianatoia, mettete intorno un pizzico di sale e al centro 8 cucchiai di olio e 2,5 dl di acqua frizzante. Lavorate energicamente gli ingredienti, fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla, ungetela di olio, avvolgetela con pellicola da cucina e lasciatela riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

2 Preparate le zucchine. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fette non troppo sottili. Spellate e tritate la cipolla e l'aglio e fateli leggermente rosolare in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio; unite le zucchine, salatele, pepatele e cuocetele per circa 10 minuti. Poi aggiungete 4-5 foglioline di menta lavate e tritate.

3 Completate la farcia. Trasferite le zucchine con il loro fondo di cottura in una ciotola, fatele raffreddare; quindi aggiungete i formaggi grattugiati e le uova. Mescolate bene per amalgamare perfettamente gli ingredienti.

4 Cuocete la torta. Dividete la pasta a metà e stendetela in 2 dischi sottili (uno poco più grande dell'altro). Sistemate il più grande sul fondo di uno stampo di 28 cm foderato con carta forno, riempite lo stampo con la farcia di zucchine, livellatela, chiudete con il secondo disco di pasta e sigillate bene i bordi, formando un cordoncino. Punzecchiate la superficie con una forchetta o uno spiedino e cuocete in forno già caldo a 180° per 40-45 minuti. Servite la torta calda o tiepida.

Variante ai cipollotti

Preparate la pasta come indicato al punto 1. Pulite 1 kg di **cipollotti**, tagliateli a fettine e fateli stufare in una padella con 2 cucchiai di **olio**, **sale** e 1 mestolino di acqua, per 20 minuti. Fateli raffreddare e incorporatevi 50 g di **pecorino** grattugiato. Stendete i 2 dischi di pasta, sistemateli nello stampo, farciteli e cuoceteli come indicato ai punti 3 e 4.

UN CONSIGLIO

La pasta matta, tipica base di molte ricette della tradizione ligure, non ha il lievito fra gli ingredienti. Se volete fare una piccola variante e rendere più soffice la torta, potete unire al composto 1/2 bustina di lievito di birra disidratato e lasciarlo lievitare per un'oretta.











Tagliere Tescoma, strofinaccio Snatex, posate Geneviève Lethu

IL PRODOTTO GIUSTO



Un buon olio determina il gusto intenso della pasta; quindi va scelto con cura. (Extravergine di oliva bassa acidità, fruttato, Sagra, 1 litro, a 5,99 €).

SAPER SCEGLIERE

Il pecorino
Le varietà sono davvero tante e si identificano con la zona di origine. Preparati con latte di pecora, hanno un sapore più o meno forte a seconda della stagionatura. Il pecorini DOP più famosi sono il Romano, il Sardo, il Toscano, il Siciliano e quello di Fossa. Perché esprimano tutto il loro inconfondibile sapore, grattugiateli all'ultimo momento.



Pizza con i würstel e cipolle rosse

★☆☆ facile · 40' + il riposo · 20' · €€€



Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di farina 00
- 1 dl acqua minerale liscia
- 1,5 dl di acqua minerale frizzante
- 15 g di lievito di birra
- 50 g di burro + olio
- 1 cucchiaino di zucchero
- 700 g di cipolle di Tropea
- 300 g di würstel di suino o di pollo
- 1 dl di vino bianco secco
- sale + pepe

550 cal/porzione



1 Fate la pasta. Sbriciolate il lievito in una ciotola e sciogliételo con lo zucchero nell'acqua minerale liscia tiepida. Versate la farina a fontana sulla spianatoia, mettete al centro 20 g di burro a tocchetti e l'acqua con il lievito e lo zucchero. Iniziate a lavorare, unendo un pizzico di sale e l'acqua frizzante e impastate gli ingredienti, fino a ottenere una pasta elastica e liscia, non appiccicosa. Formate una palla, ungetela di olio, mettetela in una ciotola, incidetela a croce e copritela con un telo. Fate lievitare per 2 ore.

2 Preparate le cipolle. Spellate e affettate sottili le cipolle e fatele stufare per 5 minuti in una padella con il burro rimasto. Salate, pepate, aggiungete il vino e fatelo sfumare a fiamma viva, poi spegnete il fuoco.



3 Stendete le pizze. Suddividete la pasta in 6 panetti, schiacciateli con le nocche delle mani, in modo da far uscire l'aria, poi stendeteli in dischi di 1 cm circa di spessore. Sistemateli in 6 teglie da pizza unte con un filo di olio, distribuitevi sopra le cipolle e cuocetele in forno già caldo a 230° per circa 15 minuti.



4 Completate. Tuffate i würstel in acqua bollente, scolateli, tagliateli a rondelle, distribuiteli sulle pizze, rimettetele in forno e proseguite la cottura per 5 minuti circa. Servitele calde.

SAPERNE DI PIÙ

La lievitazione
Consiste nel lasciar riposare la pasta, coperta, per circa 2 ore, a temperatura costante, così il lievito produce gas e gonfia l'impasto. L'aggiunta di un pizzico di zucchero, miele o malto d'orzo (nei negozi di alimenti naturali) favorisce il processo. Quando la pasta avrà roddoppiato di volume, va distesa con la pressione prima delle nocche e poi delle dita. La pasta è ora pronta per la cottura in forno.



la variante

Mignon ai peperoni

Preparate la pasta come indicato al punto 1 della ricetta. Mentre lievita, tagliate la **mozzarella** a dadini e fatela sgocciolare in un colino. Schiacciate con una forchetta 200 g di **pomodori pelati** e conditeli con 2 cucchiai di **olio**. Lavate sotto acqua corrente 1 cucchiaio di **capperi sotto sale** e metteteli in acqua tiepida per 10 minuti. Tagliate 2 **würstel** a rondelle, spezzettate 4 **filetti d'acciuga** sott'olio e dividete a striscioline le falde di 1/2 peperone. Riprendete la pasta lievitata, schiacciatela con le nocche, dividetela in 12 pezzetti e appiattiteli formando altrettanti dischi e sistemateli sulla placca foderata con carta da forno unta di olio. Fateli riposare per 10 minuti. Distribuitevi sopra tutti gli ingredienti preparati, mettendo per ultimi la mozzarella e i würstel. Cuocete le pizzette in forno già caldo a 230° per circa 10 minuti. Prima di servire, completate con **basilico fresco**.





Piatto Tognana, tovaglioli Scantex

L'ATTREZZO SU MISURA

Per cuocere le pizze.
Nella griglia si mettono le teglie sovrapposte e si infila tutto comodamente in forno. Così potrete cuocere le pizze (ma anche focacce e quiche) contemporaneamente senza stressanti attese. In materiale antiaderente, facile da lavare. (Pizza&Mania, Guardini, da 13 €).



I PRODOTTI GIUSTI



Ottimi, leggeri, dal gusto piacevole e delicato. Würstel di pollo, Almaverde Bio, 250 g, a **1,85 €**



Un buon extravergine toscano IGP, dal gusto fruttato delicato. Oleum Iucundum San Frediano 11, a **10 €** www.sanfrediano.eu



Schiacciatine con erbe e bottarga

★☆☆ facile | 30' + il riposo | 25' | €€€

GLI ATTREZZI SU MISURA

• La bilancia
Pesa fino a 3 kg calcolati in g ed è perfetta per farina, lievito e verdure. Potete raccogliere gli ingredienti in un contenitore, perché la bilancia sa calcolare la tara. (Tescoma, a **29,90 €**).



• I guanti
Speciali, fatti apposta per pulire le verdure. Strofinandole con i guanti, si eliminano a fondo le impurità. Ideali per il sedano che "nasconde" tanti residui di terra. Moha, Künzi, a **9 €**)



Ingredienti per 6 persone:
- **500 g di farina 00**
- **25 g di lievito di birra**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **70 g di bottarga di tonno o di muggine**
- **1 cuore di sedano**
- **6 pomodorini sardi sodi**
- **50 g circa di erbe aromatiche miste (timo, origano, basilico, erba cipollina, rosmarino)**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale + pepe**

545 cal/porzione

1 **Fate la pasta.** Sbriciolate il lievito in una ciotola, unite metà dello zucchero e diluite con 2 dl di acqua tiepida. Mettete metà della farina in una ciotola grande, con un pizzico di sale, lo zucchero rimasto e il lievito diluito. Impastate gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido, copritelo con pellicola e fatelo lievitare per 30 minuti. Quindi aggiungete al composto la restante farina, le erbe aromatiche tritate, 4 cucchiai di olio, lavorate l'impasto energicamente sulla spianatoia unendo, se neccessario, altra acqua tiepida, fino a ottenere una pasta soda, liscia ed elastica.

2 **Dividete la pasta.** Tagliate la pasta in 12 filoncini, ungeteli di olio, incideteli a croce, copriteli con un telo e fateli lievitare 1 ora.

3 **Fate le schiacciatine.** Appiattite i filoncini con la mano e tirateli a 2-3 mm di spessore, poi sistemateli in 2 teglie rivestite con carta da forno unta di olio. Spennellate le schiacciatine con altro olio e cuocetele in forno già caldo a 230° per 8-10 minuti circa.

4 **Completate.** Lavate il sedano e tagliatelo a fettine sottili; private la bottarga della pellicina esterna e affettatela sottilmente. Togliete le schiacciatine dal forno, distribuitevi sopra i pomodorini lavati, asciugati e divisi a spicchi. Salate, pepate, mettete di nuovo le schiacciatine in forno e proseguite la cottura per 10 minuti circa. Sfornate le schiacciatine, trasferitele su un piatto, guarnitele con il sedano e le fettine di bottarga e servite subito.

Variante tricolore

Preparate la pasta come indicato al punto 1, lasciandola intera. Quindi stendetela a 2 mm di spessore e cuocetela come al punto 3. Intanto affettate 1 piccola mozzarella e lavate una decina di pomodorini. Togliete la schiacciatina dal forno, spalmatela con 3 cucchiai di pesto pronto, copritela con mozzarella e pomodori e rimettetela in forno per 10-12 minuti.

UN CONSIGLIO

La bottarga è un ingrediente delicato. Togliete la pellicina che la protegge, un pezzetto alla volta, man mano che tagliate le fette. Così, la bottarga avanzata, potrà essere riposta in frigo senza pericolo che si alteri. Coprite la parte tagliata con la pellicina asportata.











Tovaglietta Scantex

I PRODOTTI GIUSTI

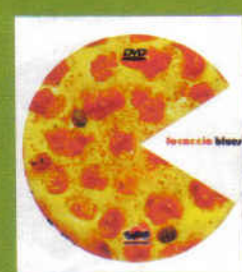


Se non avete l'origano fresco, usate quello liofilizzato in vasetto. Cannamela, a **1,61 €**



Il lievito di birra disidratato è pronto in bustina. Per pani, pizze e focacce. Mastro Fornaio, Paneangeli 3 bustine, a **0,90 €**

DVD GOLOSO



Un film divertente che trae spunto da un fatto realmente accaduto. Ad Altamura, viene inaugurato un fast food. Così, un abitante del paese, decide di aprire una panetteria che produce solo focaccia. La concorrenza "leale" del coraggioso fornaio, avrà gli effetti sperati. La storia è arricchita da continue "incursioni" di Lino Banfi e Renzo Arbore con sketch esilaranti. Focaccia Blues, la vera storia della focaccia che mangiò l'hamburger. Bunker Lab, a **9,90 €**.



Focaccia dolce alla fiamminga

★☆☆ facile — 20' + il riposo — 25' — €€€

L'ATTREZZO SU MISURA

Il fornetto scaldavivande

Ha la forma del forno a legna dei pizzaioli, ma è piccolo, si può tenere in un angolo della cucina. In pochi minuti, riscalda la focaccia. Ma è ideale anche per intiepidire le brioches per la prima colazione, far dorare fette di pane dolce o scaldare pizzette e tranci. (Fornetto Scaldavivande, Brandani, disponibile in 3 colori, a **22,50 €**).



Ingredienti per 6 persone:

- **350 g di farina 00**
- **25 g di lievito di birra**
- **10 g di zucchero semolato**
- **100 g di burro**
- **15 g di strutto**
- **150 g di zucchero di canna**
- **olio extravergine di oliva**

480 cal/porzione

1 **Preparate la pasta.** Sbriciolate il lievito in una ciotolina, aggiungete metà dello zucchero semolato, poca acqua tiepida e fatelo sciogliere completamente. Rovesciate la farina in una grande ciotola, fate un incavo al centro, quindi aggiungete lo zucchero semolato rimasto, metà del burro morbido tagliato a pezzetti, lo strutto, il lievito sciolto e un dl di acqua tiepida. Lavorate gli ingredienti nella ciotola e, quando saranno amalgamati, trasferite il composto sulla spianatoia e impastatelo energicamente per 10-15 minuti, fino a ottenere una pasta omogena. Formate una palla, mettetela di nuovo nella ciotola, incidetela a croce, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora.

2 **Stendete la pasta.** Rovesciate la pasta lievitata sulla spianatoia, stendetela con le mani In un rettangolo sottile. Appoggiatelo sulla placca foderata con carta da forno appena unta di olio.

3 **Fate le fossette.** Pizzicate con la punta delle dita tutta la superficie di pasta, formando piccole fossette; copritela e lasciatela lievitare ancora per 1 ora.

4 **Completate.** Spolverizzate la pasta con lo zucchero di canna e il burro rimasto a fiocchetti e cuocete la focaccia dolce in forno a 220° per circa 20-25 minuti.

Con chicchi di uva

Preparate la pasta come al punto 1. Stendetela, appoggiatela sulla placca, fate le fossette e lasciatela lievitare per 1 ora. Intanto, lavate gli acini di un grosso **grappolo d'uva rosata**, sistemateli nelle fossette della pasta, cospargete con lo **zucchero di canna** e cuocete la focaccia in forno già caldo a 220° per 25 minuti.

Da non dimenticare....

- Questa focaccia dolce, chiamata anche torta belga, è un dolce semplicissimo che si può anche congelare avvolto in alluminio. La focaccia va poi scaldata in forno direttamente nell'alluminio.
- Leggera e nutriente, è la soluzione giusta per la prima colazione e la merenda. Ottima anche con confettura di frutti di bosco e crema pasticcera











Piatto e tazza Scantex

I PRODOTTI GIUSTI



Lo strutto in vaschetta è ideale da tenere in frigo per focacce, piadine e gnocco fritto. Conferisce un sapore speciale e dà fragranza. Strutto Fratelli Beretta, 250 g, a **1,95 €**

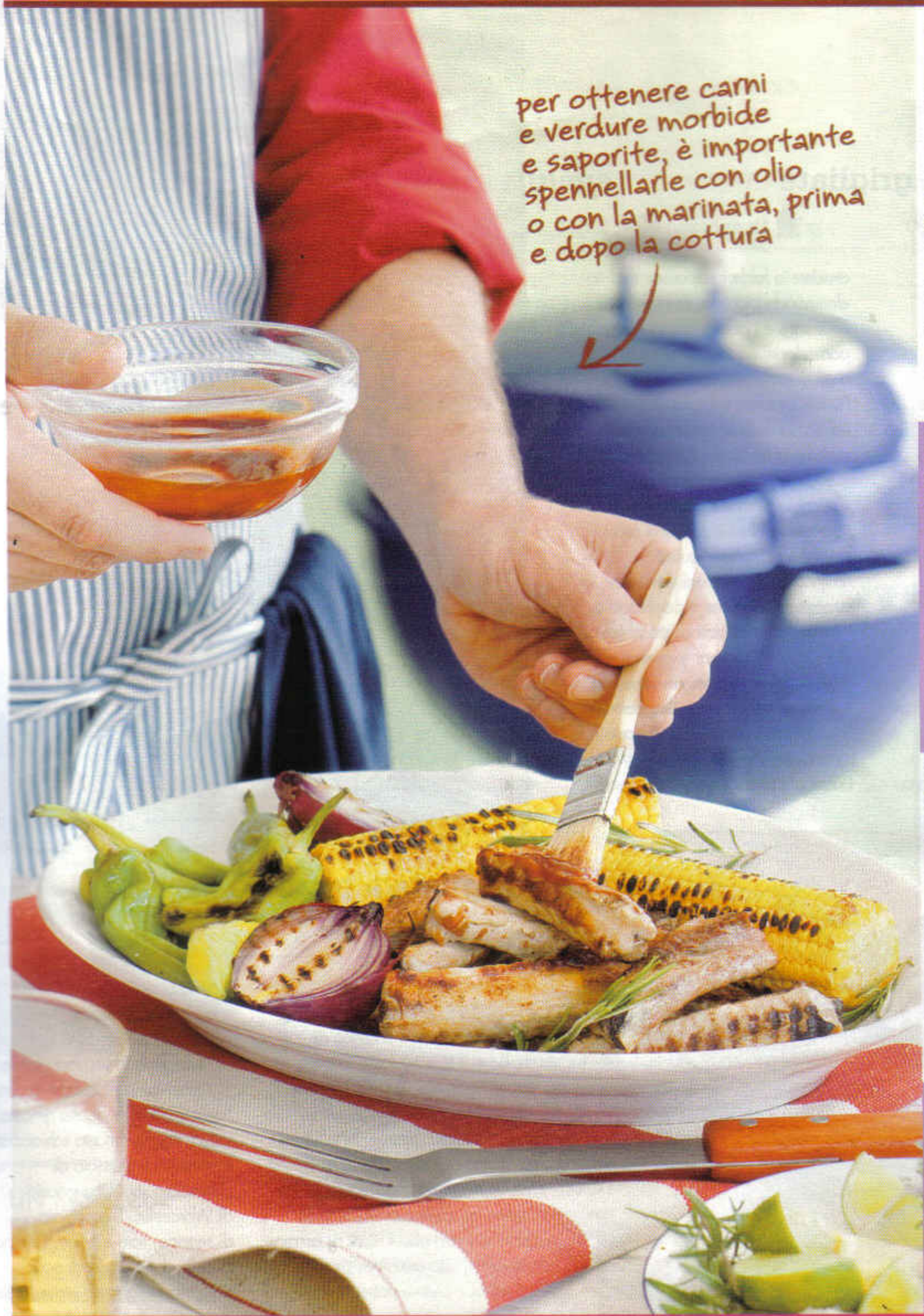


Lo zucchero di canna, dal leggero retrogusto di liquirizia, dà alla focaccia quel sapore particolare che la caratterizza. Tropical Demerara, Eridania, 500 g, a **1,45 €**

L'IDEA PER SERVIRE



La focaccia dolce è buonissima accompagnata da uno zabaione speciale. Sbattete con la frusta 3 tuorli con 60 g di zucchero. Quando saranno spumosi, unite 3 cucchiai di caffè ristretto. Cuocete a bagnomaria fino a ottenere una crema gonfia. Servitela calda con la focaccia.





DA RICORDARE

Le costine

Perché risultino **saporite** e **cotte** a puntino, sceglietele **piccole** e fatele marinare, **coperte, per** almeno 4 ore, con **rosmarino**, aglio a fettine, pepe in grani e vino bianco secco. In alternativa, potete usare miele aglio e salsa di soia. Sgocciolatele, ungetele di olio e cuocetele a lungo, girandole spesso. La carne di maiale deve essere ben cotta.



DA SGRANOCCHIARE

Le pannocchie

Si trovano sia fresche, precotte sottovuoto e surgelate. Potete servirle con carni e verdure o come insolito snack, in attesa che la grigliata sia pronta. Ungetele di burro e mettetele sulla griglia ben calda.

Grigliata d'estate

Per un pranzo conviviale in terrazza o in giardino. Carni e verdure di stagione, cotti sul barbecue, diventano piatti leggeri e genuni. Da gustare in compagnia di Michela Prandoni

FOTO DI MONDADORIPRESS



Verdure miste grigliate

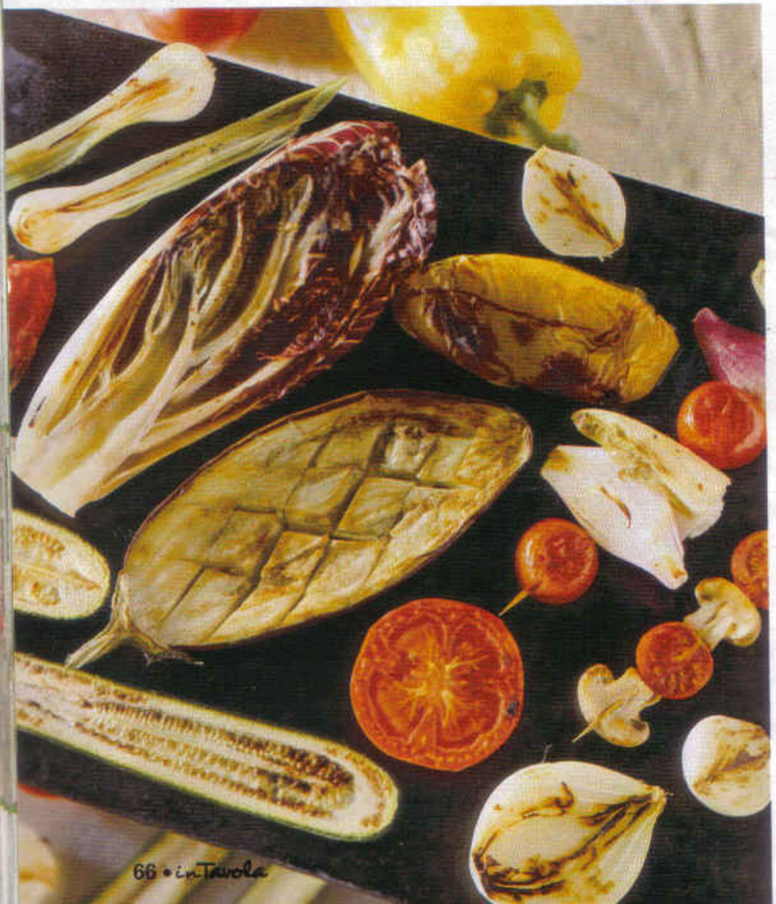
★☆☆ facile | 30' | 1h | €€€

Ingredienti per 6 persone:
• 3 cespi di radicchio rosso • 6 cipollotti • 3 cipolle bianche • 6 pomodori • 12 pomodorini ciliegia • 12 champignon • 2 melanzane • 3-4 zucchine • 1 peperone rosso e 1 giallo • basilico • olio extravergine di oliva • aglio • prezzemolo • aceto di vino bianco • sale e pepe bianco
420 cal/porzione

1 **Lavate** e tagliate a fette nel senso della lunghezza le zucchine e le melanzane. Mettetele in uno scolapasta, salatele e lasciatele per 20 minuti a perdere l'acqua di vegetazione. Intanto, tagliate a grossi spicchi il radicchio lavato, dividete a falde i peperoni eliminando picciolo, semi e nervature e i pomodori, i pomodorini e gli champignon a metà in senso orizzontale. Pulite i cipollotti e tagliateli a metà nel senso della lunghezza; fate lo stesso con le cipolle bianche.

2 **Mettete** sulla griglia ben calda prima le melanzane sciacquate e asciugate, poi le cipolle e i cipollotti; quindi il radicchio e i peperoni. Per ultimi, cuocete le zucchine, i pomodori e i pomodorini infilzati su stecchini di legno con gli champignon.

3 **Servite** le verdure con una salsa preparata emulsionando 8 cucchiai di olio con 2 di aceto, sale, pepe e un trito di aglio, basilico e prezzemolo.



Grigliata a tutto pollo

★☆☆ facile | 30' + il riposo | 1h | €€€

Ingredienti per 6 persone:
• 1 petto di pollo di circa 600 g • 6 sovracosce • 6 cosce di pollo • 2 limoni • 2 cipolle • 2 spicchi d'aglio • origano • salsa Worcester • senape • zucchero di canna • 2 cucchiai di aceto bianco • 300 g di passata di pomodoro • 10 olive nere snocciolate • 4 filetti di acciuga sott'olio • 2 dl di birra chiara • olio extravergine di oliva • sale e pepe
605 cal/porzione

1 **Spremete** i limoni e versate il succo in una ciotola, unite 1 cucchiaino di origano, 1 cipolla spellata e tritata, 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato, poco sale, pepe e 4 cucchiai di olio. Immergete il petto di pollo nella marinata e lasciatelo insaporire per 30 minuti, girandolo di tanto in tanto.

2 **Sciogliete** in un'altra ciotola 1 cucchiaino di zucchero con l'aceto. Unite la cipolla rimasta tritata, l'aglio rimasto schiacciato e spellato, la passata di pomodoro, qualche goccia di Worcester, 1 cucchiaio di senape, sale e pepe. Eliminate la pelle dalle cosce di pollo, mettetele nella marinata e fatele insaporire per 30 minuti.

3 **Tritate** le olive e schiacciate i filetti di acciuga. Unite la birra, 4 cucchiai di olio, poco sale, le sovracosce e fatele marinare per 30 minuti. Accendete il barbecue o la griglia elettrica. Sgocciolate i pezzi di pollo e grigliateli per circa 30 minuti, girandoli spesso.



Frutta fresca ripiena

★☆☆ facile | 50' | nessuna | €€€

Ingredienti per 6 persone:
• 6 fichi • 100 g di yogurt greco intero • 2 cucchiai di miele di acacia • 1 limone • 6 gherigli di noce • 4 pesche • 300 g di lamponi • 30 g di uvetta
• 100 g di gelato alla crema
• 6 piccole pere • 150 g di formaggio tipo Philadelphia
• 30 g di zucchero
• 30 g di zucchero a velo
• 2 cucchiai di Marsala

340 cal/porzione

1 **Lavate** e asciugate le pesche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo, scavando leggermente la polpa con un cucchiaino. Mettetele in un grande piatto. Sciacquate i lamponi e frullateli con lo zucchero. Filtrate il purè attraverso un colino per eliminare i semi. Fate ammorbidire l'uvetta con il Marsala per circa 5 minuti.

2 **Tagliate** la calotta alle pere lavate e tenetela da parte. Scavate le pere con uno scavino, irroratele con succo di limone e tagliate la polpa estratta a dadini. Mettetela in una ciotola, unite il formaggio e lo zucchero a velo, l'uvetta strizzata e suddividete il composto nelle pere.

3 **Togliete** il picciolo dai fichi, incideteli a croce, disponeteli in un piatto da portata, riempiteli con lo yogurt freddo e le noci tritate e completate con il miele. Mettete nel piatto anche le pere preparate e le mezze pesche. Disponete il gelato sulle pesche e guarnite con la salsa di lamponi.



UN TOCCO IN PIÙ

Mix aromatico
Frullate 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 di salvia secca, 1 di pepe rosa, 1 di origano e sale. Ideale per profumare carne e pesce.



Per le carni
Mescolate dadini di pomodoro con 5 cucchiai di olio e un trito di aglio, capperi, olive e prezzemolo.



Per le verdure
Mescolate un trito di basilico, menta, sale e peperoncino a 8 cucchiai di olio e succo di limone.



Per tutto
Sbattete un trito di prezzemolo e aglio, sale, pepe, 100 ml di acqua, 200 ml di olio e il succo di 3 limoni.



I trucchi del barbecue
Se avete una griglia elettrica, scaldatela molto bene prima di appoggiarvi il cibo. Se usate la carbonella, accendetela almeno mezz'ora prima e aspettate che si sia coperta con uno strato di cenere prima di iniziare la cottura. Così sarà più uniforme.

La tabella di marcia
Per ottimizzare i tempi, preparate in anticipo le verdure che richiedono una cottura più lunga. Quindi passate alle carni e, infine la frutta. Prima di servire, ripassate le verdure sulla griglia per riscaldarle un po'.

UN BARBECUE SU MISURA
Va bene sul terrazzo, in giardino e sul balcone. In acciaio inox, con braciere per carbonella, griglia in acciaio cromato, mensola porta oggetti e coperchio. Facile da lavare, comodo da spostare. Linea Dancook, I Signori del Barbecue, da 264 €.



Facciamoci un panino

Baguette, pagnottelle o fette. Con ricche farciture, sono le idee giuste e appetitose per una pausa pranzo genuina, una festa per i bambini e da portare nel cesto del picnic

di Michela Prandoni

CON IL PROSCIUTTO



Frullate 200 g di **prosciutto cotto** magro con il succo di 1/2 **limone**, 30 g di **burro** morbido, **sale e pepe**. Infine, incorporate 1 dl di **panna montata**. Aprite a metà 4 **panini al latte** ovali, spalmate le basi con **pâté di olive**, distribuitevi la spuma di prosciutto e completate con foglie di **insalata** e spicchi di **pomodorini.**

CON IL TACCHINO



Cuocete sulla griglia 300 g di **fesa di tacchino** a fette sottili e tagliate 7-8 falde di **peperoni in agrodolce** a striscioline. Frullate 3 cucchiai di **capperi** dissalati con 80 g di **ricotta**, 5-6 foglie di **basilico** e 2 cucchiai di **olio**. Spalmate il composto su 8 fette di **pane casereccio** e farcitele, a 2 a 2, con la fesa, i peperoni e foglie di **insalatina verde**.

TONNO, CAPPERI E OLIVE



Mettete in una ciotola 300 g di **filetti di tonno** sott'olio sgocciolati, 1 **cuore di sedano** a fettine, 1 cucchiaio di **capperi** dissalati, 20 **olive** snocciolate a pezzetti e 1 **limone** non trattato tagliato a fettine sottilissime. Condite con 3 cucchiai di **olio**, **sale e pepe**, distribuite il tutto in 4 **panini ai semi** e completate con **insalata verde mista**.

CON LA COTOLETTA



Bagnate 160 g di fettine di **petto di pollo** con il succo di 1 **limone**. Sgocciolatele, passatele prima nella farina, poi in 2 **uova** sbattute e nel **prangrattato**. Mettete le fettine sulla placca foderata con carta da forno, salatele e cuocetele in forno a 180° per 15 minuti. Mettete le cotolette in 4 **panini arabi**, spalmati di **pâté di olive** e completate con **rucola** e **fette di limone**.

CON IL ROAST BEEF



Incidete la parte superiore di 4 pezzi di **baguette** e apriteli a libro. Tagliate a metà 8 **pomodorini**, metteteli un una teglia, spolverizzateli con un po' **sale**, un po' di **pangrattato** e un po' di **grana padano** grattugiato. Cuoceteli sotto il grill per 7-8 minuti. Farcite le baguette con 350 g di **roast beef** a fettine, foglie di **soncino**, 100 g di **fagiolini lessati** e i pomodorini caldi.

CON LE VERDURE



Scottate per 8-10 minuti 200 g di **fagiolini** in acqua bollente salata. Cuocete 2 **zucchine** affettate nel senso della lunghezza sulla griglia rovente. Tagliate 4 **panini alle erbe**, spalmateli con 150 g di **squacquerone**, sistematevi 2 **pomodori** e 8 **ravanelli** affettati, le verdure cotte e condite con 1 cucchiaio di **pesto** diluito in 2 cucchiai di **olio**.

FOTO DI MONDADORIPRESS

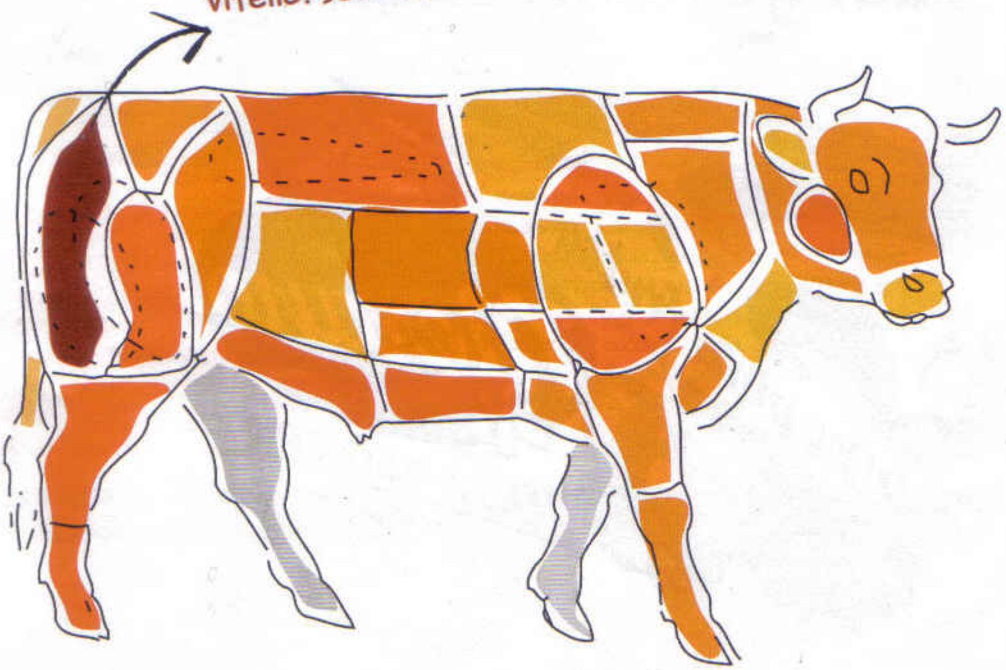
✱ Le dosi sono per 4 persone

Girello di vitello

Essenziale per realizzare il classicissimo vitello tonnato, è un pezzo che rende molto bene anche per arrosti, stufati, involtini e carpacci. Scopritelo, seguendo i nostri consigli

di Mauro Cominelli

una volta ben sgrassato, è in assoluto il taglio più magro del vitello: solo 100 calorie per 100 g



CARATTERISTICHE

• Cos'è: un taglio di prima qualità del quarto posteriore del vitello, posizionato all'estremità della coscia. Di forma affusolata e molto magro è caratterizzato da fibre lunghe e spesse.

• Come usarlo: intero, sia lessato (per il vitello tonnato) sia arrosto o stufato, necessita di cottura medio-breve (40-50 minuti) per rimanere morbido e succoso. A fettine sottili, è perfetto per realizzare delicati carpacci, involtini o saporiti saltimbocca.

ANCHE DI SPALLA

Non confondete il girello vero e proprio con quello cosiddetto "di spalla", posto nel quarto anteriore. Quest'ultimo è meno pregiato, ha forma più irregolare e carne più grassa e meno tenera.

ACQUISTATE BENE

Rosa delicato

La sua carne, ben compatta, deve avere un colore rosa molto tenue.
Se lo comprate intero o a metà (il suo peso non supera il 1,2-1,5 kg) potete conservarlo in frigorifero anche 2-3 giorni. Se lo acquistate già a fettine, consumatelo in giornata.

CAMBIA CITTÀ, CAMBIA NOME



Giro d'Italia

In quasi tutto il Centro-Nord è conosciuto con il nome di girello. Solo in Lombardia è chiamato magatello, mentre a Piacenza prende il nome di tondello e a Novara di tondino. Al Sud, invece, il suo appellativo più comune è lacerto (Campania e Calabria) e lacertu o laciertu (Sicilia)

CUCINARE LIGHT



Leggerissimo

Mescolate 2 kg di sale grosso con 2 albumi. Disponete 1/3 del composto su una teglia, unite 800 g di girello, coprite con il sale rimasto e compatatte. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 30-35 minuti. Togliete la carne dalla crosta di sale, fate raffreddare e affettatela sottile.



• decorate il piatto con qualche cappero ed erba cipollina

Vitello tonnato classico

★☆☆ facile 25' 50' €€€

Portate a ebollizione in una pentola 2,5 l di acqua con 1 **cipolla** steccata con 2 **chiodi di garofano**, 1 **carota** e 1 costa di **sedano** a dadini e **pepe**. Immergete 800 g di **girello**, salate, e cuocete per 45 minuti. Mettete 3 **tuorli** in un bricco, aggiungete 2 dl di **olio** di oliva, 1 cucchiaio di succo di **limone**, **sale** e **pepe**. Introducete il frullatore a immersione e azionatelo. Quando il composto sarà addensato, muovetelo su e giù, finché la maionese risulterà compatta. Frullate al mixer 160 g di **tonno** e 6 filetti di **acciuga** sott'olio ben sgocciolati, 30 g di **capperi** dissalati e 1/2 dl di **brodo**. Mescolate il mix alla maionese. Tagliate il magatello freddo a fettine e ricopritelo con la salsa.

730 cal/porzione

IL VINO GIUSTO
Un armonico Arneis piemontese per un piatto dai sapori complessi.



• durante la cottura irrorate la carne con poco brodo bollente

Stufato con porri e pomodorini

★☆☆ facile 20' 45' €€€

Rosolate 800 g di **girello** su tutti i lati a fuoco medio con 4-5 cucchiai di **olio** in una casseruola che possa andare in forno. Irrorate con 1 bicchiere di **vino** bianco e lasciatelo quasi completamente evaporare. Aggiungete 2 **porri** puliti e tagliati a spesse rondelle e 1 **carota** a dadini. Chiudete con il coperchio e disponete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Scoperchiate la casseruola, regolate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Aggiungete 100 g di **pomodorini** ciliegia tagliati a metà e 10-12 foglie di **basilico** spezzettate. Fate insaporire per altri 3-4 minuti e servite tiepido.

340 cal/porzione

IL VINO GIUSTO
I porri saranno esaltati da un acidulo Müller-Thurgau trentino



• amate il piccante? Nella salsa peperoncino al posto del pepe

Arrosto con salsa alle olive

★★☆ facile 30' 50' €€€

Praticate varie incisioni in 800 g di **girello** e inseriteci 100 g di **pancetta** tagliata a listarelle e 4-5 **olive verdi** a filetti. Rosolate la carne in una casseruola con 2 cucchiai di **olio** e 2-3 spicchi d'**aglio** non spellati. Sfumate con 1 bicchiere di **vino** bianco, regolate di **sale** e **pepe**, coprite e cuocete per circa 40-45 minuti, unendo poco brodo. Avvolgete la carne in alluminio e lasciatela raffreddare. Frullate al mixer 50 g di **mandorle** sgusciate e spellate e mescolatele in una ciotola con 150 g di **olive verdi**, snocciolate e tritate al coltello, **origano**, 1/2 dl olio extravergine, il succo di 1/2 **limone**, **sale** e **pepe**. Tagliate il magatello a fettine e servitelo con la salsa preparata e, a piacere, con qualche oliva intera.

530 cal/porzione

IL VINO GIUSTO
Un intenso rosato siciliano si sposa bene con i sapori della salsa

ANCHE A FETTINE

• Crudo al gorgonzola
Frullate 4-5 cucchiai di olio extravergine, 40 g di gorgonzola piccante e 1 ciuffo di prezzemolo. Suddividete 500 g di girello tagliato a carpaccio nei piatti. Salate, pepate e condite con la salsina preparata. Completate il piatto con 30 g di pistacchi spezzettati, cubetti di pane tostato e altri 40 g di gorgonzola sbriciolato e servite.



• Involtini saporiti
Mescolate 50 g di prosciutto crudo, aglio e prezzemolo tritati con 20 g di parmigiano reggiano grattugiato, 50 g di gherigli di noce spezzettati, sale e pepe. Suddividete il mix su 400 g di fettine di girello. Arrotolate fino a metà, piegate i lati verso il centro, terminate di arrotolare e fissate con stecchini. Rosolateli per 2-3 minuti con poco olio, sfumate con vino, salate e servite.



COTTURA SPEEDY
Quando lo preparate a fettine, mai troppo spesse, al massimo 2-3 mm di spessore, cucinatelo molto rapidamente, in modo che rimanga molto morbido.

FOTO DI MONDADORI PRESS

✱ Le dosi sono per 4 persone

STEFANO FAGIOLI
Patron del Via Vai, nei pressi di Crema, conduce con Katia Ricciarelli "Concerto in Cucina", su Alice Tv.



Lui salato...

Due simpatici chef si sfidano ogni mese, proponendo le loro migliori









I SEGRETI DI STEFANO

- Potete realizzare questa veloce ricetta di pesce anche con filetti di cernia o tranci di pesce spada.
- Per un purè veloce, cuocete 1 kg di patate a dadini in acqua bollente salata per 10 minuti. Passateli allo schiacciapatate e raccogliete il purè in una casseruola. Versate 2,5 dl di latte caldo, e cuocete per 3-4 minuti. Unite parmigiano reggiano grattugiato, 30 g di burro e sale e servite.

Pescatrice, olive e capperi

★☆☆ facile — 20' — 5' — €€€

Ingredienti per 4 persone:
• 4 tranci di pescatrice di circa 150 g ciascuno • 1 bicchiere di vino bianco secco • 1 limone • 50 g di olive taggiasche sott'olio snocciolate • 20 g di capperi sotto sale • 1 foglia di alloro • 2 spicchi d'aglio • olio extravergine di oliva • timo e rosmarino • sale e pepe
200 cal/porzione

1 Eliminate la pellicina esterna dai tranci di pescatrice, lavateli e asciugateli. Disponeteli in una ciotola e irrorateli con il vino bianco e il succo di limone. Aggiungete la foglia di alloro spezzettata e gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati. Chiudete con pellicola e mettete in frigo per 30 minuti. Girate i tranci nella marinata 2-3 volte.

2 Dissalate bene i capperi sotto acqua freddà corrente e disponeteli in una ciotolina d'acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Trasferite le olive in un colino a maglie fitte e lasciate sgocciolare dall'olio di conservazione. Scaldate 2-3 cucchiai di olio in padella antiaderente con 1 rametto di rosmarino e 1 di timo. Unite i tranci di pescatrice ben sgocciolati dalla marinata e cuoceteli a fuoco medio alto 2 minuti per parte.

3 Aggiungete le olive e i capperi ben strizzati e regolate di sale e pepe. Lasciate insaporire per 1-2 minuti a fuoco basso e servite, a piacere, con purè di patate.

RICETTE DI STEFANO FAGIOLI E MONICA BIANCHESSI - FOTO DI THELMA & LOUISE

lei dolce

ricette. Provatele entrambe e dateci il vostro parere **di Mauro Cominelli**



MONICA BIANCHESSI
Cuoca freelance e grandi appassionata di pasticceria, conduce "Cucinando" su Alice TV





1



2



3

I TRUCCHI DI MONICA

- La crema inglese non deve mai bollire. Per non correre questo rischio, cuocetela a bagnomaria per circa 20 minuti o finché velerà il cucchiaio. Per far addensare prima la crema, provate ad aggiungere all'inizio 1 cucchiaino di fecola di patate o di maizena sciolto in 4-5 cucchiai di latte freddo.
- Per dare un tocco di colore al semifreddo, potete decorare i piatti individuali con pochi lamponi o mirtilli.

Semifreddo alla pesca

★★☆ media | 10' + il riposo | 20' | €€€

Ingredienti per 8 persone:
- 4 pesche gialle • 1 limone
- 2 cucchiai di Marsala
- 5 cucchiai di zucchero a velo
- 100 g di mascarpone
- 4 dl di panna fresca

Per crema inglese: • 2,5 dl di latte • 2,5 dl di panna fresca
- 3 rametti di menta • 6 tuorli
- 30 g di zucchero semolato

390 cal/porzione

1 Mescolate le pesche a fettine sottili in una ciotola con lo zucchero a velo, il Marsala e 1 cucchiaio di succo del limone.

2 Amalgamate alle pesche il mascarpone e quindi 4 dl di panna montata, con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il tutto in uno stampo da plum cake da 1,2 l foderato con pellicola e disponete in freezer per 1 notte.

3 Versate il latte e 2,5 dl di panna in una casseruola. Portate a ebollizione con 2 rametti di menta, lasciate intiepidire ed eliminate la menta. Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, versate latte e panna e ponete di nuovo su fuoco bassissimo. Cuocete per circa 5-6 minuti, mescolando. Trasferite la crema in una ciotola fredda, unite le foglie a listarelle del rametto di menta rimasto e fate raffreddare. Sformate il semifreddo di pesche e tagliatelo a fette spesse. Distribuite le fette nei piatti, irrorate con la crema inglese e decorate, a piacere, con qualche ciuffo di menta.

Piatti del tricolore

Uno scaramantico menu con ingredienti bianchi, rossi e verdi è di rigore...speriamo a favore, per assistere insieme ai vostri amici alle partite della Nazionale di calcio

di Mauro Cominelli



Spiedini bianchi rossi e verdi

★☆☆ facile | 20' | nessuna | €€€

Ingredienti per 4 persone:
• **2 piccole angurie** • **170 g di mozzarella in sfoglia** • **100 g di salmone affumicato** • **50 g di prosciutto crudo a fette** • **1 cetriolo** • **100 g di primo sale**
280 cal/porzione

1 **Tagliate** a fette 1 piccola anguria ed eliminate la buccia e i semi. Riducete le fette a quadratini o a triangolini.

2 **Stendete** 170 g di mozzarella in sfoglia sul tagliere, copritela con 100 g di salmone affumicato, arrotolate e tagliate a rondelle di 3-4 cm di spessore. Lavate il cetriolo, sbucciatelo e riducetelo a fette.

3 **Create** tanti spiedini con gli ingredienti preparati, il prosciutto crudo a fettine e il formaggio primosale a cubetti. Alternateli, in modo da creare i colori, bianco rosso e verde, della nostra bandiera. Infilzate gli spiedini nell'anguria rimasta e servite all'inizio del 1° tempo.



Spaghettoni degli "azzurri"

☆☆☆ facilissima | 10' | 15' | €€€

Ingredienti per 4 persone:
• **320 g di spaghettoni** • **500 g di pomodori** • **1 piccola cipolla** • **basilico** • **150 g di mozzarella di bufala** • **olio extravergine d'oliva** • **sale e pepe**
470 cal/porzione

1 **Scottate** 500 g di pomodori in acqua bollente, spellateli, tagliateli a spicchi, ed eliminate i semi. Soffriggete la cipolla tritata con 3-4 cucchiai di olio extravergine in una padella, unite i pomodori e cuocete per 5-6 minuti.

2 **Lessate** gli spaghettoni in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolateli e trasferiteli nella padella con il sugo. Aggiungete la mozzarella a dadini, foglie di basilico spezzettate e spegnete. Mescolate e servite alla fine del 1° tempo.

FOTO DI MONDADORI/PRESS







Tartare...tuorlo al centro

★☆☆ facile — 20'
nessuna — €€€

Tagliate 800 g di **manzo** (filetto o controfiletto) a fettine sottili, poi a listarelle e quindi a dadini. In alternativa, chiedete al vostro macellaio di fiducia di macinare la carne. In questo caso, acquistatela solo 1-2 ore prima di consumarla. Disponete la carne in una ciotola, conditela con 5-6 cucchiai di **olio extravergine**, 7-8 gocce di **salsa Worcester**, 4-5 gocce di **tabasco**, **sale**, **pepe** e, a piacere, succo di **limone**. Mescolate e suddividete la carne nei piatti individuali. Create una fossetta al centro di ciascuna polpetta e disponete1 **tuorlo**. Aggiungete a ciascun piatto 1 cucchiaio di **scalogno tritato**, 1 di **prezzemolo** tritato, 1 di **capperi** ben dissalati e tritati e **senape**. Servite la tartare, spiegando agli ospiti di mescolare gli ingredienti al momento, in una fase tranquilla del 2° tempo.

400 cal/porzione

Caprese al volo

☆☆☆ facilissima — 10' + il riposo
nessuna — €€€

Lavate 4 **pomodori** ramati e tagliateli a fettine sottili di 3-4 mm di spessore. Tenete separati i pomodori e lasciateli sgocciolare su carta da cucina per 10 minuti. Tagliate 250 g di **mozzarella**, a piacere vaccina o di bufala, a fette di 1/2 cm di spessore. Fate sgocciolare anche la mozzarella su carta da cucina. Versate 1/2 dl di **olio** extravergine di oliva in un barattolo, unite 1 cucchiaino di **origano** secco, **sale** e **pepe**. Chiudete con il coperchio e agitate. Posizionate le basi dei 4 pomodori sui piatti individuali, coprite con una fetta di mozzarella e proseguite con gli strati, terminando con la calotta dei pomodori e condendo ogni strato con l'olio aromatico Decorate con **basilico**, irrorate ancora con un filo d'olio e servite.

310 cal/porzione

TARTINE BANDIERA



Tostate 8 fette di pan brioches senza crosta su entrambi i lati e spalmatele con confettura di albicocche. Create la parte bianca con un velo di panna montata e piccolissime meringhette. Coprite la parte sinistra con kiwi a dadini e la parte destra con fragoline. Servite il dolce tricolore alla fine della partita.

TAZZINE MONDIALI

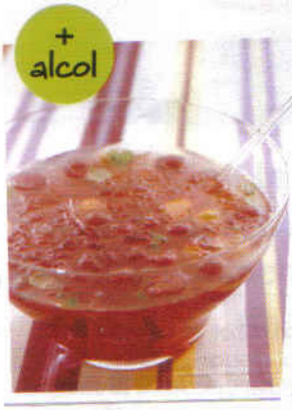
A fine partita, per terminare in bellezza, servite caffè o tè. O anche una tisana rilassante per i tuoi ospiti che si sono "agitati" troppo durante l'incontro. Per rimanere in tema con le partite della Nazionale di calcio, potete offrire le bevande in tazze colorate con la bandiera italiana o con il disegno del campo di gioco e del pallone, come le tazze nella foto (Köntitz, distr. da Schönhuber, a partire da 8,50 €). Le trovate nei migliori negozi di casalinghi e, se avete un amico tedesco, siate sportivi, potete trovare le stesse tazze anche con la bandiera della Germania.



Long drink d'estate

Provate i nostri cocktail super leggeri o analcolici, in cui la frutta è assoluta protagonista: freschi, dissetanti e ricchi di vitamine per combattere l'arsura estiva

di Mauro Cominelli









Punch all'anguria

Tagliate a metà 1 piccola **anguria** e 1 piccolo **melone**. Eliminate i semi e ricavate dai frutti tante palline, aiutandovi con uno scavino rotondo. Disponete metà delle palline in una grande ciotola e le palline rimaste nel mixer. Frullate e passate la polpa attraverso un colino a maglie fitte, raccogliendo il succo nella ciotola con le palline di frutta. Unite poco **zucchero**, il succo di 1 **limone**, 1 bottiglia di **malvasia** dolce, foglie di **menta** spezzettate e ghiaccio. Mescolate e servite.

Mojito in brocca

Spremete 4 **lime** e versate il succo, filtrato attraverso un colino a maglie fitte, in una ciotola. Unite 10 foglie di **menta** e 2 cucchiai di **zucchero**. Mescolate, in modo che lo zucchero si sciolga. Trasferite lo sciroppo di lime e zucchero in una brocca da circa 1 l di capacità. Aggiungete 3 bicchierini di **rum** chiaro, 2 lime ben lavati e tagliati a spicchi, foglie di menta e ghiaccio. Versate **acqua tonica** nella brocca, fino a riempirla, e mescolate delicatamente.

Mangia e bevi

Frullate 100 g di **fragole** al mixer, passatele attraverso un colino a maglie fitte e disponetele in una ciotola. Aggiungete 2 dl di **succo d'ananas** e il succo di 2 **arance**. Unite 2 arance e 1 **limone** non trattati tagliati a fettine sottili, 50 g di fragole a pezzetti e qualche foglia di **erba limoncina**. Completate il long drink con 1 bottiglia di **spumante** Asti DOCG e cubetti di ghiaccio a piacere. Mescolate e servite.

A tutta pesca

Portate a ebollizione 1 l di **acqua minerale** naturale e mettete in infusione per 3-4 minuti 3 **bustine di tè** alla pesca. Trasferite il tè in una brocca. In alternativa, potete usare la stessa quantità di tè pronto alla pesca. Aggiungete alla brocca 2 **pesche noci** lavate, private dei noccioli e tagliate a fette sottili, 2-3 cucchiai di **sciroppo di lamponi** e 1 cucchiaio di **miele**. Unite ghiaccio a volontà, mescolate energicamente e servite.

UN FRESCO STUZZICHINO



spiedini di melone

Ricavate con uno scavino rotondo 32 palline da 1 melone. Tritate 50 g di pistacchi sgusciati e spellati. Montate 200 g di caprino, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato e pepe. Create 16 palline e passatele nei pistacchi. Infilzate formaggio e melone in stecchini e servite.

LE BOTTIGLIE GIUSTE



1. Malvasia dolce Nebbie d'Autunno, Medici Ermete, vino emiliano a bassissimo contenuto alcolico (75 cl a **12 €**)
2. Schweppes Alice, la famosa acqua tonica, essenziale per i tuoi cocktail e i tuoi long drink (4 X 18 cl a circa **2,60 €**)
3. Tè alla pesca, San Benedetto, moderatamente dolce in acqua oligominerale (1,5 l a circa **0,90 €**)

FOTO DI MONDADORIPRESS

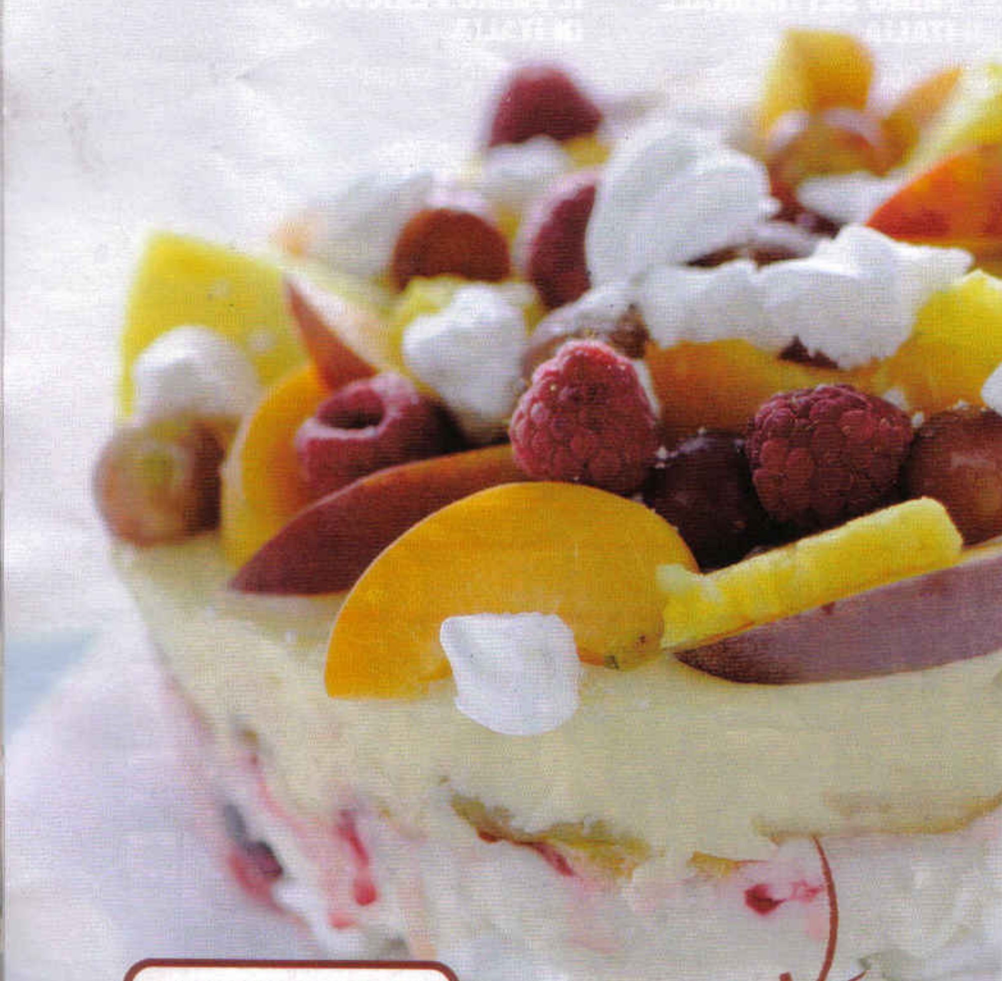
✱ **Le dosi sono per 4 persone**

Dessert gelati

Procuratevi ottimi prodotti già pronti e assemblateli con gusto e fantasia. In un lampo realizzerete dolci squisiti e colorati e tutti vi chiederanno da quale gelataio li avete acquistati

di Mauro Cominelli

una torta fresca ed elegante, perfetta anche per una grande occasione



DUE CONSIGLI PRATICI

- **Quando** realizzate il fondo di meringhette nello stampo, spezzettatene alcune grossolanamente per coprire gli eventuali spazi vuoti e ottenere uno strato uniforme.
- **Prima** di posizionare il gelato come spiegato nelle ricette, fatelo ammorbidire a temperatura ambiente e mescolatelo con un cucchiaio per renderlo più cremoso.



1 Finta meringata con frutta mista

★☆☆ facile — 20' + il riposo

nessuna — €€€

Disponete 80 g di **meringhette** sul fondo di uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro foderato con carta da forno. Fate ammorbidire 250 g di **frutta disidratata** mista in 1 dl di vino passito per 30 minuti. Stendete 300 g di **gelato variegato** all'amarena pronto sulle meringhe e trasferite lo stampo in freezer per 15 minuti. Unite la frutta disidratata, sgocciolata e tagliata a pezzetti, e coprite con 300 g di **gelato alla crema**. Fate raffreddare in freezer per 2 ore. Sformate la meringata e decorate con **frutta fresca** a piacere (pesche noci, ciliegie, lamponi) e qualche meringhetta spezzettata. **380 cal/porzione**



2 Paciugo alla ligure con amarene

★☆☆ facile — 20' + il riposo
nessuna — €€€

Pulite e tagliate a pezzi 2 **pesche**, 6 **albicocche**, 10 **fragole** e 1/4 di **melone**. Mettete la frutta in frigorifero per 1 ora. Disponete in 6 coppe ben ghiacciate 1 pallina di **gelato al cioccolato**, 1 pallina di **gelato fiordilatte** e 1 pallina di **gelato di fragola**, aiutandovi con un porzionatore per gelato. Distribuite la frutta preparata sul gelato e aggiungete 1 cucchiaio di **amarene sciroppate** e 1 cucchiaio di **sciroppo di amarene**. Decorate ciascuna coppa con 2 cialde e servite. **270 cal/porzione**



3 Crostata allo yogurt e mirtilli

★☆☆ facile — 20'
20' — €€€

Disponete 1 confezione di **pasta frolla** pronta già stesa in uno stampo di 20 cm di diametro. Coprite con alluminio e legumi secchi e cuocete in forno a 200° per 30 minuti. Eliminate alluminio e legumi. Coprite con 125 g di mirtilli la frolla fredda, unite 700 g di **gelato allo yogurt** mescolato con 7-8 foglie di **menta** tritate. Fate raffreddare in freezer per 20 minuti e decorate con altri 125 g di mirtilli, **foglie di menta** e **zucchero** a velo. **460 cal/porzione**



4 Tortine di crema con amaretti

★☆☆ facile — 15'
5' — €€€

Immergete 4 **albicocche secche** in 2 dl di **tè** caldo per circa 5 minuti. Sgocciolatele, tagliatele a pezzettini e distribuitele sul fondo di 6 stampini da muffin. Suddividete 150 g di **gelato di crema** negli stampini, proseguite con 30 g di **amaretti** sbriciolati, completate con altri 150 g di gelato e mettete in freezer. Ottenete una salsina, scaldando a fiamma bassa 100 g di **confettura** di albicocche con poco **Cointreau**. Sformate le tortine, irroratele con la salsina e decorate con **amarettini** e foglie di **menta**. **200 cal/porzione**



5 Zuccotto alla stracciatella

★☆☆ facile — 20'
nessuna — €€€

Foderate uno stampo da zuccotto di 16 cm di diametro con 180 g di **savoiardi** intinti in **caffè** ristretto e disponete in freezer per 15 minuti. Riempite lo spazio rimasto dello stampo con 500 g di **gelato alla stracciatella**, chiudete il fondo con 70-80 g di savoiardi intinti nel caffè e mettete in freezer per 2 ore. Sformate lo zuccotto, spolverizzatelo con abbondante **cacao amaro** e poco **zucchero a velo** e servite subito. **350 cal/porzione**

UNO SNACK DOLCE



Pasticcini gelati
Tagliate 1/2 anguria a fette di 2-3 cm di spessore. Eliminate i semi e ricavate 24 dischi, con un tagliapasta di 4-5 cm di diametro. Spalmate 1 cucchiaio di gelato al cioccolato su 12 dischi di anguria, chiudete a panino con i dischi rimasti, fissate con stecchini e servite.

FOTO DI MONDADORIPRESS

Giugno: pranzo in campagna

Scopriamo insieme i trucchi per allestire una tavola perfetta nel verde. Con semplicità creerete in un lampo l'atmosfera giusta.

di Francesca Tagliabue

Le mosse giuste

• **ANTIVENTO** Apparecchiare fuori vuol dire anche rischiare che una brezza più o meno gentile disturbi la tovaglia. Puntate su eleganti runner (strisce in tessuto per la tavola) e appesantitene il bordo con sassolini di fiume, legati con rafia e fissati con spilli da balia.

• **PROTEZIONE** Non dimenticate l'aspetto più... noioso dell'essere immersi nella natura: ecologici coprivivande in lino naturale proteggeranno i vostri piatti da polvere, foglie e insetti, con eleganza.

• **ATMOSFERA** Volendo allestirla all'ombra di un albero, potete dare un tocco intimo e chic alla vostra tavola con un gioco di piccole lanterne appese ai rami, scegliendole una diversa dall'altra.







PRONTO SOCCORSO

• **Un fresco gel** in una pratica confezione a stilo per agire subito e trattare il fastidioso prurito a puntura avvenuta. I principi di Citronella ed Eucaliptus rilasciano una piacevole sensazione.



Vape Derm Herbal penna gel dopopuntura, 10 ml **4,99 €**

PROTEZIONE EXTRA

• **Formula potenziata** per le situazioni estreme, si tratti di paesi tropicali oppure luoghi caldi e umidi. L'azione repellente di questa linea è più duratura, fino a 5 ore, contro zanzare, comuni e tigre, e pappataci.



Vape Derm Extra salviettine antipuntura **5,49 €**

IDRATANTE E DELICATO

• **Dedicato** in particolare ai bambini e a chi ha una pelle sensibile. Protegge dalle punture di zanzare e altri insetti senza causare irritazioni o arrossamenti.



Vape Derm Sensible Kids & Family spray antipuntura, 100 ml **6,80 €**

DIRETTAMENTE SUL VESTITO

• **Si spruzza** sull'abito e non solo sulla pelle. Doppia protezione dagli insetti volanti, dunque, senza timore di macchiare i vestiti. In confezione pratica e maneggevole, facile da portare con sè, il nuovo repellente ha una formulazione super-delicata.



Vape Derm&Dress, non macchia e non bagna i tessuti **6,69 €**

Qualche consiglio dalla nonna

• In estate, porte e finestre in campagna sono aperte anche alle formiche. Qualche foglia fresca di pomodoro le terrà lontane dai mobili della cucina.

• Camminare nell'erba a piedi nudi è uno dei piaceri delle scampagnate. Se per sfortuna doveste "incontrare" una vespa e il suo pungiglione senza avere dell'ammoniaca sottomano, passate mezza cipolla appena tagliata sulla puntura: il dolore si attenuerà subito.

il tocco in più

RICEVERE IN NOTTURNA SENZA OSPITI SGRADITI

Organizzare un ritrovo serale in giardino o in terrazza in estate significa attendersi la visita indesiderata di insetti fastidiosi. Un rimedio efficace nel limitarne l'"assalto" sono le candele e le torce al piretro o all'olio di citronella, la cui luce contribuisce a creare un'atmosfera.



Un'alternativa senza fumo od odori troppo intensi sono le nuove lanterne con piastrina antizanzare. Senza corrente elettrica, funzionano con una piccola candela. Il pricipio attivo si diffonde in uno spazio di ben 20 mq ed è efficace per 6 ore.
Vape Lanterna Open Air completa, **9,90 €**

NEL PROSSIMO NUMERO





INSERTO DA STACCARE

PIATTI FREDDI PER L'ESTATE

Antipasti, primi, secondi e dolci. Delizie da preparare in anticipo e da servire con un semplice gesto: aprire il frigo



È inoltre....

Cinque modi per fare

L'insalata di riso. Nelle calde sere d'estate è un ricco piatto unico che rinfresca e soddisfa, senza appesantire

Aggiungi un posto a tavola

La bruschettata: pane e altri semplici ingredienti che trasformano la cena in un party

Il pranzo della domenica

Anche se siete ancora in città, seguite i nostri consigli e organizzate un menu a tutto pesce: vi sentirete già in vacanza

Il prodotto del mese

Tutti i segreti del melone. Vi stupiremo con la sua versatilità sia in preparazioni dolci, sia in ricette salate

Supplemento a:
Tv Sorrisi e Canzoni e Chi

Direttore responsabile
Alfonso Signorini

inTavola

DIRETTO DA
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

CAPOREDATTORE
Monica Sartoni Cesari
monica.cesari@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
Paolo Riosa
riosa@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Monica Bianchessi, Mauro Cominelli, Stefano Fagioli, Marilena Bergamaschi, Michela Prandoni, Barbara Roncarolo, Paola Volpari, Francesca Tagliabue

FOTO
Mondadoripress, Robedifood, Thelma & Louise

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
Arduini&Veroni
studio@arduiniveroni.it

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421.
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi)
Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - 20090 Segrate. Stabilimento presso: MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cisano Bergamasco (Bergamo). Centro Stampa Amedeo Massari, via Marco Polo 2 - Melzo (Mi)

Servizio arretrati/collezionisti
a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; e-mail: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.

MONDADORI

BLU-RAY E DVD



• **"Il cuoco contadino"** è Paolo Masieri, uno dei grandi chef italiani. Il regista Luca Guadagnino lo ha filmato nella sua casa sulle colline tra la Liguria e la Francia, dove inizia la giornata tra gli aromi del suo orto e realizza le sue creazioni.
• **Il documentario in DVD è firmato Dolmen Home Video. Prezzo consigliato: 14,90 €.**

SU IPHONE

• **One-touch: la guida completa ai ristoranti**



Dal Gambero Rosso la nuovissima applicazione per iPhone, che permette di consultare al volo la scheda di 2000 locali selezionati, aggiornata al 2010. Chi possiede un iPhone 3GS potrà inoltre vedere i ristoranti in realtà aumentata, con ampia ricchezza di dettagli.
• **Su iTunes a 7,99 €.**
Info: www.gamberorosso.it

VIDEOGAMES



Per Nintendo DS
• **La prova del cuoco** Tutti possono "partecipare" al noto programma TV di Rai 1, raccogliendo la sfida del nuovo gioco firmato da Mindscape. A 30 € circa

Sintonizzati...

Le ultime novità in radio, tv e cinema. E in più: dvd e web

di Francesca Tagliabue



ogni sabato alle 15.00, 17.30 e 23.30 su Sky 410

ESTATE IN TERRAZZA

Apre la stagione estiva il nuovo programma di Gambero Rosso Channel. Ogni puntata, dedicata a una diversa regione italiana, presenterà un menu di tre piatti preparati dal noto chef Igles Corelli. Ci saranno anche i consigli di Francesca Barberini per organizzare pranzi e cene all'aperto.
• **Chi è Igles Corelli:** chef pluristellato, ha dato il via a "Saperi e Sapori", evento internazionale per cuochi e appassionati di cucina.
• **Su Gambero Rosso Channel**

ogni mercoledì - 22 - Sky 416

Torte da record

In prima TV la grande corsa per creare il capolavoro di pasticceria di tutti i tempi. Sono poche le ore a disposizione dei migliori decoratori di torte del mondo, in gara per realizzarne una a tema, da esporre in occasione di importanti eventi pubblici. Una sfida di creatività e fantasia che vede in gioco tre team a puntata.
• **Quando:** ogni mercoledì alle 22:00 a partire dal 30 giugno
• **Discovery Real time** (Sky 118)



il sabato - Sky 410

Speciale Nigella Lawson



I sabati di questo mese sono in compagnia di Nigella Lawson, la cuoca inglese nota in tutto il mondo per la sua filosofia di cucina tutta comfort e relax, conditi con un pizzico di irriverente sensualità. Tre puntate di un'ora e mezza per cucinare piatti che piacciano a noi stessi per poi piacere agli altri. Nigella cucina in allegria e assaggia con gusto, tuffando il dito e non il cucchiaio nelle sue preparazioni.
• **Gambero Rosso Channel:** il sabato alle 11.30 e 21.30

tutti i giorni - Sky 416

Peccati di gola

Non poteva che chiamarsi così un programma dedicato all'incredibile mondo della pasticceria. Lo animano i consigli e le ricette del grande Luca Montersino che, così, non avranno più segreti.
• **Lui chi è:** Luca Montersino, chef esperto, è promotore di una pasticceria che premia il palato in modo sano, usando ingredienti di qualità eccelsa.
• **Su Alice TV:** a luglio tutti i giorni alle 22.30 (Sky 416)



NEL PROSSIMO NUMERO





PIATTI FREDDI PER L'ESTATE

Antipasti, primi, secondi e dolci. Delizie da preparare in anticipo e da servire con un semplice gesto: aprire il frigo



Il prodotto del mese

Tutti i segreti del melone. Vi stupiremo con la sua versatilità sia in preparazioni dolci, sia in ricette salate

E inoltre....

Cinque modi per fare

L'insalata di riso. Nelle calde sere d'estate è un ricco piatto unico che rinfresca e soddisfa, senza appesantire

Aggiungi un posto a tavola

La bruschettata: pane e altri semplici ingredienti che trasformano la cena in un party

Il pranzo della domenica

Anche se siete ancora in città, seguite i nostri consigli e organizzate un menu a tutto pesce: vi sentirete già in vacanza

**Supplemento a:
Tv Sorrisi e Canzoni e Chi**

**Direttore responsabile
Alfonso Signorini**

inTavola

DIRETTO DA
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

CAPOREDATTORE
Monica Sartoni Cesari
monica.cesari@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
Paolo Riosa
riosa@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Monica Bianchessi, Mauro Cominelli, Stefano Fagioli, Marilena Bergamaschi, Michela Prandoni, Barbara Roncarolo, Paola Volpari, Francesca Tagliabue

FOTO
Mondadoripress, Robedifood, Thelma & Louise

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
Arduini&Veroni
studio@arduiniveroni.it

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - 20090 Segrate. Stabilimento presso: MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cisano Bergamasco (Bergamo). Centro Stampa Amedeo Massari, via Marco Polo 2 - Melzo (Mi)

Servizio arretrati/collezionisti
a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; e-mail: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.

MONDADORI